



وَقَدْ عَلِمَ بِرَبِّكَ وَتَوَكَّلْ
تَكْرِمْ لِكُلِّ مَوْلَاهُ فِي حَيْثُ لَرَبِّكَ الَّتِي لَكَ تَقَبَّلَتْكُمْ بِكُلِّ لِحْبَةٍ وَالْوَفَاءُ
وَحْه مِنْ هَذِهِ لَلْأَسْرَةِ الَّتِي لَكَ تَعْتَمُوهَا بِدَعْوَى الَّذِي يَزِيدُ الْخَيْرَ حُبًّا وَالْوَلَاءُ
وَالْأَوْلَى لِحُسَيْنٍ الْعَظِيمِ وَحَيْثُ لَلْأَعْيُنِ يَا مَوْلَايَ نَزْدًا وَفِرًا
أَرْيَبُ وَعَصَامُ حِجَابِي ~ أَمَّا بِهِ فَتَدْرِي بِأَلَايَ / أَرْيَبُ

كلية غزني / زيب

هاتف ٢٤٤٠٢٤ ص.ب ١٩٠٠

الكلية معتمدة اعتماداً عاماً

يسر السجل في الترخيص التالية وصحيفة اعتماداً خاصاً

- برنامج الأكاديمية والترجمة :
- اللغة الانجليزية * اللغة العربية * اللغة الانجليزية
- تربية الطفل * الدراسات الاجتماعية .
- برنامج الأعمال الادارية والمالية :
- المحاسبة * ادارة الأعمال .
- برنامج المحاسبة : البرمجة

وتطرح الكلية تخصص الفنون الجميلة لأول مرة

شعب خاصة بالامانة

ميتران يتوقع استقلال سلوفينيا وكرواتيا
ويدعو الامم المتحدة لارسال قوات فصل

وقال دبلوماسي غربي للناس التي
تقاتل هي التي لها دور جاسم في أي
اتفاق. لوقف إطلاق النار إلا أن
بعضهم خارج السيطرة تماما.

واستخدم ثوار الصرب مدافع الهاون للقصف مدينة اوسيك الشرقية بالقرب من الحدود الفاصلة بين جمهوريتي الصرب وكرواتيا. ولقيت سيدة تبلغ من العمر ٥٢ عاما مصرعها وتعرض مراقبو المجموعة الارووية للنيران خلال زيارتهم للمدينة.

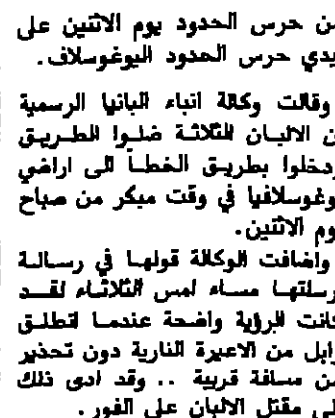
وقال راديو كرواتيا إن أربعة من رجال الشرطة الكرواتية وأربعة من لدنيين لقوا مصرعهم في قرى قريبة من مدينة جوسيبيك جنوب غرب كرواتيا.

وقال ميتزن في مؤتمر صحفي يوم الاثنين ١٢ من الشهر الجاري: «لن يكون للفرنسيين أن يقولوا أن صروفينا متصين مع مثقلة في رأيي أن صروفينا أيضا متصين مع مثقلة».

أعلن الرئيس الفرنسي أن فرنسا تقف الآن ترسل الأمم المتحدة قوات عسكرية إلى صروفولافيا.

ويضيف أن ما أعلنت الأمم المتحدة أنه ليس لديها صلاحية القيام بذلك فإن فرنسا تنتظر من الجمعية الاقتصادية الأوروبية أن تأخذ المبادرة وتتحمل المسؤولية.

وقد وقع زعمه دوار الصرب في



عمان - المساور - دعت الامة
عامة لاتحاد الحقوقيين
للمحرم وجمعية الحقوقيين
الارنيين من الاسرة الدولية
وضع حد للحصار الجائر
المفروض على الشعب العراقي
هذا الحصار مخالف للمبادئ
الاخلاقية ولحكام القانون
الدولي وموانئ الامم المتحدة.
وطالبت الاسامة ببيان لها
بالفعل كل القيود التي فرضها
الامم المتحدة ظلماً واهراً على
العراق استجابة للهيمنة
الامريكية الصهيونية.

امير البحرين
يتلقى رسالة من
القذافي

للنامة - ا.ف.ب. - اعلنت وكالة
انباء الخليج لن امير البحرين
الشيخ عيسى بن سلمان آل
خليفة تلقى امس من الزعيم
الليبي العقيد معمر القذافي
رسالة تتناول خصوصا الوضع
العربي الراهن وموقف ليبيا من
آخر التطورات في المنطقة .

ستراسبورغ - فرنسا - رويتر -
قال جاك ديلور رئيس اللجنة
الاوروبية لمس ان الاتحاد
للسوفييتي بحاجة الى غذاء قيمته
ملياري دولار على الاقل.

وحت ديلور ايضا دولا صناعية
لغري على الانضمام الى معاومات
الاقتصاد التي تقودها المجموعة
الاروپية.

وقال للبرلمان الأوروبي «يسود لي
ان مقدار المال المطلوب يجب الا
يقل عن ملياري دولار وان هذه
العملية يجب ان تشجع الولايات
للحد من النابيان وكندا على الانضمام
اليها»

وأضاف قوله «لا نستطيع ان نقوم بذلك بأنفسنا ثم نسمح للآخرين الاستفادة من نجاحنا».

وقال ان المساعدة ستستخدم في شراء غذاءه من بولندا والجزر وتشيكوسلوفاكيا لكي تصدر الى الإحباد الموفقياتي.

وقال: «لأننا بحاجة الى عمالة ثلاثة

وسأل ديلور اعضاء في البرلمان الاوروبي «ماذا سيحدث اذا لم تتخذوا اجراءات ميسرة».

وحذر من ان الضم السريع لدول البaltic الحاصلة على استقلالها حديثا للمجموعة الاوروبية لن يكون ممكنا لان الاقتصاد هذه الدول ما زال مرتبطا بشكل عميق مع باقي الاتحاد السوفياتي.

وقال بيان اللجنة الايوبية بموسكو
اسم الانسحاب ان الاحداث
السوفياتية طلب معونات غذائية
عاجلة من الجمعية الايوبية
تتضمن ٨٠٠ مليون طن من الحبوب
و ٥٠٠٠ طن من الفحم و
٩٠٠٠ طن من السكر.
وجه الطلب الى جاك نيولير رئيس
اللجنة الايوبية وقال البيان ان
الجمعية الايوبية ستبحث الطلب.
وجه الطلب في رسالة سلمها القائم
بامعمال السوفيات الوزراء السوفياتية
ايفان سيبلياك الى نائب رئيس
اللجنة فرانس اندرسن الذي يزور
موسكو حاليا.

تحويل صادرات غذاء من بولندا وتشيكوسلوفاكية والجر حتى تتمكن من تعلقين ذهبيين أو واحد. وقال مسؤولون من المجموعة ان ٩٠٠٠ مليون دولار في شكل مساعدات غذائية وعمادات مالية و ٤٠٠ مليون وحدة نقد اوروبية/ ٤٨٠ مليون دولار في شكل مساعدات فنية. وقد وصل جزء مشيول من كل هذا الى الاتحاد السوفياتي.

وقال ديور ان المساعدات للاجئين كانت لاعداد غذائية ضرورية الى التجار الحفاظ على السلام بعد الانقلاب الفاشل ضد الرئيس السوفياتي ميخائيل بابلوشوف.

إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

أمر عن محكمة عمان الشرعية /
مصلحة الشريعة
الحمد لله عليه اسعد احمد اسماعيل
أنا موجود في أمريكا ومجهول مكان
الطاعة بها وآخر محل القاعة له في عمان
ول التبر منزل والده احمد اسماعيل
الطابق الثاني قرب تكسي الذي
تفتش حصوله في هذه المحكمة يوم
لثلاثة الواصل في ١٩٩١/٩/٢٤ الساعة

ميدانتي لدى هذه المحكمة فدا لم
 أحضر في اليوم والوقت للعنين ولم
 أرسل وكلا عنك ولم تند معطرة يسلم في
 ادعوى بحقت غيبيا وعليه جرى
 بتليفك ذلك حسب الأصول تحريرا
 الموافق ١٤١٧/٦/٤
 ١٩٩١/٩/١١ م

قاضي عمان الشرعي
 للمنقلة الترتيب
 حسين السعدوني

ایک تقفے فی اطلب

اعداد: دائرة التطوير والتوثيق...

فؤاد مجازي .. الدستور .. الأردن احتضني منذ بدايتي الفنية وحتى الآن ، انطلقت عرساً وعالمًا من عمان .



أُجِزَ اللقاء:
أحمد معل

مثلا، واستطعنا نحن قناتني الدرجة الثانية في تلك الحقبة أن تتحقق ظهورنا، ونجسنا في ذلك بفضل عملنا المتواصل والدؤوب.

● انت تحدث عن لبنان وايلم لبنان وفي المقابل نرى ان معظم أعمالك الفنية من اصل ارمني.. هل لك ان توضح لنا ذلك؟

• بساطة... أنا لا اعتبر نفسي إلا
فناناً أدبياً، وهذه حقيقة لا يجب
أن يغفل عنها مستمعاتي وفي الأثر أن
التمسني إلى الأبد ليس قطعة فنان
أرثي ولكني أحاسيسي ومشاعري
والأولاد الحبيب احتضني وبعثني
فأول فتوة مسيحتي الفنية من
بداياتي وحتى الآن، ومن خلال
الانتماء الدائمة إلى الأردن اتصلت
بفتي إلى أرجاء الوطن العربي
والمعالم والتربة التي تأسست وعلمته
بالأردن الجميلة لا وفنية إلا مختلفة
في ذلك من فتاتي الراسخة فإن
الفنان ذو كبري في التعامل مع كافة
المسائل التي تم الوطن والمواطن.
وهذه الحقيقة تكبر الدافع وراء
مشاركتي في العديد من المهرجانات
الفنية التي لعبت فيها انتقضة
شعبنا في الأراضي المحتلة.

● إذا، دعني أسكنك عن موم
الفنان الأردني؟

• أستطيع أن أؤكد أن هناك ظمناً
وعقداً يملأ من الفنان الأردني
مختلفاً، وذلك لأننا لا نتحدث عن شعب
أحد بل عن أمة لا توجد جهة معينة

— أول ظهور لي امام الجمهور كقائد
محترف كان في عام ١٩٦٥ على
سوق فندق الكرائين الواقع على
سوق راق الله - البديعة في الضفة
الغربية حيث اصبحت في ذلك الفندق
حفلات تانجو شريين، وبعد ذلك
حضرتم الى عمان وما زلت فيها وفي
الفترة كان ظهوري ايام رات نصيب
للغاية بسبب القيد والتقييد اصبحت
كانت تعرضها لاجان عصص الفنانين
في الاذاعات وثلاثا الى تلك الفترة
كانت اخرها بمجموعة من كبار
الفنانين الذي خطفوا الانتظار
والاصواء كلها تجاههم فعندنا في
لبنان كان هناك ربيع الصافي وبيروز

تحدث الفنان فؤاد حجازي عن
سيرته الذاتية التي بدأت عام
1٩٦٥ في مسرح فندق الكرنكون
على طريق رام الله - البيرة
وشهرة الفنانة عريبيا وعليها التي
انضمت من الأربعين.
ولطرق إلى شجون الفنان
الإبني ومطلبة في أجداد ثقافته
والتي وحفظت في حقوقه. وقد
التقت المسطور مع الفنان فؤاد
حجازي وجرى الحديث التالي:



Tals

الاتجاه؟
 - طبعاً... فانا ذاتي قناعة اكيدة بان
 الطفل هو غاي واجمل ما نملك، وغير
 مسيئري، الفقيه قدمت العديد من
 الاعمال التي تتكلم قبل الاغنية
 الارشادية والموجهة والمهافعة الى
 تعزيز الوعي المولنية لدى الطفل كما
 قدمت اغنيات لتعليم الطفل على
 التعامل مع اشادات الوردت منه وذلك
 من خلال برنامج تلفزيوني واذاعي
 موجهة من برنامجنا حيا وبرنامج
 برامج ومصحطات، اقوم حاليا بتسجيل
 برنامج اخر مخصص للاطفال مؤلف
 من ١٤ حلقة مدة كل واحدة ١٥
 دقيقة سيتم بثه خلال الدورية
 البرمجية القادمة للتلفزيون
 العربي، وقام بتأليف الاغاني
 وكلمات السيناريو لهذا البرنامج
 الاستاذ محمد قنوع وسيسشارك في
 التمثيل فيه عدد من الفنانين
 الاردنيين والعرب.

مارس هذا الظلم ولكن عدم وجود
الهيئة التشريعية لرعاية الفئران
الارثية هو سر وجود هذا الظلم،
والهيئة التي هي النقابة، فالنائب
الارثي هو تقريب الهيئة التشريعية
الوحيد الذي لا يتفق نقابة ترويض
الفئران ويكون في نفس تقاطع تطوّر
من وضعه من مستواه فلو كان
النائب الارثي نقابة لفرقت عن أي
مجلس عربي وكان مجلس الفئران في الارث
عن يده من قناتين ارثيتين مثلاً
وهو حاصل من بقية الفئران العربية بل
من معظم بلد العالم لكن نجد ان
فئراننا ارثيين لا يقل من ناحية الكفاءة
والامكانات عن أي فئران من أي بلد
اخر ما زال يبدو وكأنه من اول
درجات سلم الشهرة.

انت من القناتين العرب الغالبين
الذين خطبوا بفهمهم
واولوا ايمانهم للحملة له هذا
الاعتناء على ان تستمر في غير



يطلب عليكم هذا الخميس
وكل خميس، بمصاحبة
فرقة الجامعة THE UP
في نادي الامم اورشليم
فسيلاذنبية انت تترنثونال

فندق فيلادلفيا
The Philadelphia



مطاعم
المنشي

لنتقبلكم في أرق وأفضل
المطاعم المميزة

ماكولات شهية ..
خدمة ممتازة ..
أجواء عائلية ..
بدون متذكرة ودخول
مع الفنان الكبير
وفرقه المحاكور وسطيها
ومع إمرء القنار والغرب وفنان أحمد جمال

٦٧٧٩٥ - ٦٨٧٩٣

الموسى

في حداثك الملائك عبيد الله



صفي الشرف



الموسى

امتع واجمل
السهرات



المطرب المرافق



مال الله ماضيه



محل عشاء بوفيه ساهر



المطرب المحبر



المطرب المحبر



المطرب المحبر

مواثيق

مواثيق

٣ صفات

أشهر الملائك

٧ دقائق مع لقا

٤ الفريضة

مواثيق

مواثيق

يقدم ليليا الفنان
زياد الاطرش
 والرياحنا الطرية ألعاطيف والتشويق الاصيل
 مازالت ليلانه جاسمات طنانة يومها ع بالاضافة الى
 اطلاق الانترامز العربية
 ملاحظة: نظرا لاقبالنا الشديد من قبل الزعم والمجربا ،
 هاتف ٦٠١٦٧٨١ / ٦٠١٦٧٧٠

Major leading oil drilling Company Seeking
for the Following vacancy out side Jordan.
Were house man.
werehousing experience
in oil drilling Field Materials Applicant should
have at least five years experience.
Address: Al-shmaisani - Comodor Hotel
Near Abu-Sood station- Al-rodeh building
5 th flour Aptment No 20 Tel 680177.

يعمل لإطلاع العموم في منطقة بلدية بيت يافا بأن لجنة تسجيل
التسجيلين قد فرغت من اعداد جداول اَسْماء التسجيلين المختلفة
البلدية وفرت تعليق ثلاث نسخ من هذه الجداول للاعتراض عليها
حسب مرسوم قانون البلديات رقم ٢٤ لسنة ١٩٥٥ وتعليمات في
الامكان التالية،

١ - الجامع الجنوبي الكبير
٢ - الجامع الشمالي
٣ - مكتب البريد

اعتباراً من صباح يوم الخميس الموافق ١٩٦١/٤/١٢ وليلة اسبوع
يتمني بانتهاه لتمام الرسمي يوم الاربعة الموافق ١٩٦١/٤/١٨، فكل
من يرغب بتسجيل اسمه أو تصحيحه أو جواز انتخابه لعضوية
للجلس البلدي أو شطب اسم غيره من الجداول أو عدم جواز
انتخابه لعضوية المجلس البلدي أن يتكلم باعتراضه شخصياً الى
كاتب اللجنة سكرتير بلدية بيت يافا حسب النماذج التي اهدته
الخافية والمتوفر لدى كاتب اللجنة معياً بالمعلومات التطبيقية التي
تقدم اعتراضه مع مراعاة ان يكون الاعتراض موعلاً من قبل مقدمه
هذا وسيمتد الظفر في هذه الاعتراضات مساء يوم الاربعة الموافق
١٩٦١/٤/١٨، فكل من يرغب بالحضور المناقشة اعترضاً على
بنيادها في مبنى البلدية اعتباراً من الساعة الثامنة من مساء اليوم
للتكوير علماً بأن اللجنة ستبني الاعتراضات للقائمة عليها سواء
حضر للتعترض ام لم يحضر وسيعمل عن نتيجته هذه الاعتراضات في
وقت لاحق ١٩٦١/٤/١٢

عبد النعيم ابو حميد
رئيس لجنة تسجيل المالكين
لجنة بلدية بيت يافا

١- إعلان بلدية الحسا عن طرح عطاء مشروع تصريف مياه الأمطار لبلدية الحسا فعل المتعهدين للصنفين درجة خامسة فما فوق ابتداء وطريق مراجعته محاسب البلدية لاستلام نسخ العطاء مقابل عشرين ديناراً للمخسدة الواحدة غير مستردة.

٢- احضار شهادة التصنيف عند شراء نسخ العطاء

٣- تقديم شيك مصرف أو كفالة بنكية بقيمة (٢٠٠٠) دينار.

٤- لجور الاعلانات في الصحف على ان يرسو عليه العطاء مهما تكبر.

٥- آخر موعد لبيع العروض تاريخ ٩١/٩/٢١

٦- آخر موعد لتقديم العروض هو الساعة العاشرة من صباح يوم الاثنين ٩١/٩/٢٢

٧- كل عرض غير مستوفي للشروط السابقة لا يقبل فيه.

رئيس بلدية الحسا
نهار مفتاح الحجايا

١

١- يعلن اطلاع العموم في بلدة الطيبة بأن اللجنة الوائطة للتخطيط في محافظة اربد قررت بقرارها رقم ١١٩ لعام ١٩٩١ الموافقة على قرار اللجنة المحلية في بلدة الطيبة رقم ٤/٣ لعام ١٩٩٠ لتقسيم ١- تقسيم مسة الاستعمال للقطاع الوائط نوات الارقام ١/٢/٢٢/٢٢ المحوض ٢١ اأجزاري الشمالي من تنظيم زراعي الى سكن ب كون احكام التنظيم للقطاع الحيطية بها سكنية.

٢- اأحدث شارع بسعة ١٢ متناصفة بين القطعتين نوات الارقام ٢/٢/٢٢ واصحات آخر بسعة ٨ م يصل بين الشارع للكتكون انشا والقطعتين نوات الارقام ١/٢/٢٢/٢٢ واللواتين بالتالون الاصغر كتأ كما يمينين بالخط للروس لهذه الغاية للاسعة تلك تنظيميا.

واعلان ذلك للاعتراض لمدة شهر من تاريخ كتزوه بالجريدة الرسمية وجريدتين محليتين.

يجوز لذوي العلاقة تقديم اعتراضاتهم واقتراحاتهم الى اللجنة للحدية في بلدة الطيبة خلال اأدة القانونية على ان تكون مرفقة بالمخططات للتوضيحية والاوراق اللبوتية.

محافظ اربد
فايز العبادي
رئيس اللجنة الوائطة للتخطيط في محافظة اربد



**من قسم اللغة الانجليزية وادابها بكلية
الاداب**

للمتقدمين لامتحان التصنيفي

١ - سيعقد الامتحان التصنيفي في اللغة الانجليزية الساعة العاشرة
 من صباح يوم السبت الموافق ١٩٩١/٤/١٤ م، وذلك في قاعات
 التدريس بجني مركز اللغات/ كلية الاناب

٢ - على جميع الطلبة الذين سجلوا اَسماهم للتقدم لامتحان
 المذكور الحضور الي مبنى مركز اللغات الساعة الثامنة من صباح
 يوم الامتحان التعرف على اماكن جلوسهم في قاعات الامتحان
 والتعرف على تعليمات الامتحان

٣ - على كل طالب ان يحضر هوية البات شخصية، عليها صورة،
 ولن يسمح لأي طالب لا يحمل وثيقة البات شخصية التقدم
 لامتحان

أضي المواطن:

- تأكد من صلاحية جواز سفره قبل السفر وحاول تجديده قبل انتهاء مدته بثلاثة أشهر على الأقل.
- حصوله على دفتر العائلة خلال (٩٠) يوما من هذا التاريخ إلزامي بحكم القانون.

مع تحيات العلاقات العامة/ دائرة الأحوال المدنية والجوازات

يجب أن تسجل الواقعة الولاية خلال الشهر الأول من تاريخ وقوعها وفي مكتب الأحوال الذي حصلت الواقعة ضمن دائرته ولا يقع للمواطن تحت مظلة المسؤولية وبعد الستة لا يسجل المواليد إلا بقرار محكمة.

العلاقات المدنية

دائرة الأحوال المدنية والجوازات

اعلان بفتح حسني عن دائرة اجراء عمان في
القضية الاجرائية رقم ٢٣٤ / ٩٦١ المتكشفة
بين بنك الاسكان وكيه انستامان متنفذون
الشراير ومازني جيمي والحكم عنيها شركة
محكم التمسك وكوفي شوت

بعان للصور في سبام بالارد العلني و تعلم الساعة الثانية عشر
من ظهر يوم الاثنين الموافق ١٩٦١/٩/١٦ المحجوزات التالية:

- ١- كرسى كروم جلد بدون خياط عدد (٨).
- ٢- كرسى متحرك بعجلات عدد (٧).
- ٣- مكتب كسيوت بدون الدرع صغير بعجلات عدد (٧).
- ٤- كرسى مكتب (مسطحة) مازع عدد (٧).
- ٥- كرسى كروم جلد (مسطحة) مازع عدد (٧).
- ٦- مكتب مدير مكتب عالي واحد عدد (٧) + كتابه من ثلاث ملفات.
ملف كرسيات جلد لشخص واحد عدد (٧) واحدة كبيرة و ٤ صغيرة لكل ملف نوع كروم.
- ٧- مسكيات ظلم عدد (٣) واحدة كبيرة و ٤ صغيرة لكل ملف نوع كروم.
- ٨- تلفونات بلاطه عدد (٧) نوع (٧) NI TSUKO
- ٩- تلفونات بلاطه عدد (٤) بدون خيطه.
- ١٠- آلة حاسبة نوع كلسيو.
- ١١- مكتب موظفين ختطب حجم متوسط عدد (٣).
- ١٢- طاولة جهاز كسيوت عدد (٧) ختطب ارجل كروم.
- ١٣- طاولة اجتماعات كبيرة عدد (١).
- ١٤- قاضيت من اربعة جوارير صاج عدد (٧).
- ١٥- طاولة مساعد مدير عدد (١) ختطب.
- ١٦- طاولة مدير عدد (١) ختطب.
- ١٧- بوابة فيلات مكتب عدد (١).
- ١٨- ثريات عدد (٨).
- ١٩- خراصات ورق عدد (٤).
- ٢٠- حاملة لاصق عدد (١).
- ٢١- مكس صغير عدد (١).
- ٢٢- حاملة الاقال عدد (٧) + حاملة ظروف رسائل.
- ٢٣- ملقم جلد مكتب بدون الالم عدد (٧).
- ٢٤- نظار صغير خاص لون اسود عدد (١).
- ٢٥- فيلات عدد (٤٣) مع ملاط خاصة بها عدد (٣٣).
- ٢٦- ليجوزات مكتب عدد (٥) اثنتان حجم صغير واثنان حجم متوسط
وواحد كبير.
- ٢٧- كتاب تعليم القياطة عدد ٨٣ ريطه كل ريطه ٣٥ كلب.
- ٢٨- ختطب برادي عدد (٥).
- ٢٩- برادي بلاستيك عدد (٤) مستعملة.
- ٣٠- موزع تلفون.

لعل من يرغب لشراء الحضور الى مكان البيع الكلان في عمان/
الاستعماني. خلاف جميع بنك الاسكان التجاري/ مقر القومية عمان الثانية
مسلما مصحوبا معه تامين (١٠٠) من قيمة البيع علما ان رسوم الدالة
مطلوبة.

مع الحياة والخمس

وزير عمل مقاتل

بقلم: عيسى الشبيبي

بالقرب الذي شكل فيه وزير الزراعة السابق الشيخ محمد العلوانة، ظفيرة غير نمطية، وليست متكررة، بين نقارته في شتى الوزارات، انثرت، ولا تزال تثير، تقدير واحترام مختلف أوساط الرأي العام المحلي. يشكل اليوم وزير العمل الحالي السيد عبد الكريم الدغمي، حلقة وزارية مشهورة لم تستطع بعد ما تستحقه من تشجيع ومساندة الرأي العام ذاته. رغم الجدية والحرص والادب الذي يبديه الدغمي إزاء القضايا المتعلقة بشؤون وزارته وشؤونها الكثيرة.

ولعل الأسبوع المنصرم، وما حل به من قرارات شجاعة ومهمة للوزير الدغمي، كان شاهدا حيا على تمتع وزير العمل الحالي، بميزة قل أن نجد لها مثيلا بين رفاق وزراء الحكومة الحالية، أو الحكومات السابقة. وذلك بالنظر إلى ما أظهره هذا النائب الوزير الشاب، من تصميم كبير على تفعيل بعض جوانب خطط وزارته المتعلقة بتنظيم سوق العمل الأردني، ووضع برامجها الاحلالية موضع التنفيذ.

ومع أنني لا أعلم ما إذا كان وزير العمل، يشغل مع فريق عمل مشجع ومتعاون داخل وزارته، أو ما إذا كان يحظى بدعم كاف من لدن أعضاء الحكومة كلها، فإن كثيرا ما يبدو الدغمي أمامنا، وكأنه يعمل بمفرده، دون مؤازرة من الجهات التي لديها القدرة على الدعم والمجورة، أو حتى دون تشجيع من جانب النقابات العمالية، أو الدوائر والمديرية والوزارات المختصة، أو من جانب الرأي العام ذاته.

فحين نعلم أن الدغمي، الذي يشغل مهام وزارته الحالية منذ أيام خوض معركة تنظيم سوق العمل في قطاعين مهمين هما: قطاع النقل الخارجي وقطاع التعليم، خاصة في المعاهد والكليات الجامعية، حيث أصدر مؤخرا قرارا يقضي فوراً بمنع غير الأردنيين من قيادة المركبات التي تحمل لوحات أردنية، ومصادرة الرخص الممنوحة في هذا المجال داخل مراكز الحدود البرية المختلفة، كما أصدر كذلك قرارا معلقا بمنع أية فئات غير الأردنيين من الالتحاق بقطاعات التعليم والمناهج والكليات الجامعية، من كلت تدرج بعدم وجود البديل الأردني.

ومع أن لوبي المصالح في القطاعين المذكورين أعلاه، قد يكون معارضا في قدرته على الضغوط لقطاع المخابز، إلا أن من الملاحظ أن حملة وزير العمل الحالية، تعني مرة أخرى دون أن نجد ما تستحقه من دعم الرأي العام، الذي قد يشكل عنصر التحمل الموضوعي المطلوب بين جانيه غير متكافئين، حيث يقف في الجانب الأول الوزير وحيدا على غير جبهة واحدة، فيما تقف في الجانب المقابل قوى كثيرة، بعضها منظم والصوف وقطر على كبح أكثر من وزير واحد، على نحو ما حدث بالأمر القريب.

ذلك أننا نعلم أن تنظيم سوق العمل المحلي سوف يظل مجرد شعار جميل، تنتقله الألسن بأعجاب، ويتردد بين الحين والآخر في مختلف الخطب والبرامج والتوصيات، وذلك إذا لم يتم خوض معركة منظمة بين وزارات العمل والداخلية والأمن والتعليم وغيرها، بجري في عضونها حشد الرأي العام وزجه في خضم أي مواجهة قد تحدث مع أصحاب المصالح الذين قد ينسلون، بدورهم، خططهم لشلل أي حملة تنظيمية في هذا الصدد، ويؤكثون قدرتهم، مرة أخرى، على ممارسة الضغط والمقاومة.

إزاء ذلك كله، فلنأخذ نأمل أن يواصل وزير العمل المقاتل معركته هذه، متخيرا لقطاعات العمل المختلفة، كل على حدة، وعلى نحو متدرج، لنزع باسطان ما لا يزع بالقرآن، ولتعليم الرأي العام كله، ضد أولئك النفر المتعصبين من أصحاب المصالح، الذين يراهنون كثيرا على الروتين والتقاليد وقنور الهمم، لكسب أي مواجهة محتملة مع هذا الوزير أو ذاك، خاصة إذا كان هذا الوزير يعمل وحده، وبدون ما يكفي من تشجيع ودعم لتفعيل قراراته ووضعها موضع التطبيق العملي والملموس.

عبد ربه ينفي انباء انتقال مقر منظمة التحرير الى عمان

تونس - واع - في السيد ياسر عبد ربه عضو اللجنة التنفيذية لمنظمة التحرير الفلسطينية عن انتقال مقر القيادة الفلسطينية من تونس الى عمان.

وقال في تصريحات نشرت في لفتيحية لمنظمة التحرير الفلسطينية ما تريد من انتقال مقر القيادة الفلسطينية من تونس الى عمان.

وقال في تصريحات نشرت في لفتيحية لمنظمة التحرير الفلسطينية ما تريد من انتقال مقر القيادة الفلسطينية من تونس الى عمان.

وقال في تصريحات نشرت في لفتيحية لمنظمة التحرير الفلسطينية ما تريد من انتقال مقر القيادة الفلسطينية من تونس الى عمان.

وقال في تصريحات نشرت في لفتيحية لمنظمة التحرير الفلسطينية ما تريد من انتقال مقر القيادة الفلسطينية من تونس الى عمان.

وقال في تصريحات نشرت في لفتيحية لمنظمة التحرير الفلسطينية ما تريد من انتقال مقر القيادة الفلسطينية من تونس الى عمان.

وقال في تصريحات نشرت في لفتيحية لمنظمة التحرير الفلسطينية ما تريد من انتقال مقر القيادة الفلسطينية من تونس الى عمان.

وقال في تصريحات نشرت في لفتيحية لمنظمة التحرير الفلسطينية ما تريد من انتقال مقر القيادة الفلسطينية من تونس الى عمان.

وقال في تصريحات نشرت في لفتيحية لمنظمة التحرير الفلسطينية ما تريد من انتقال مقر القيادة الفلسطينية من تونس الى عمان.

وقال في تصريحات نشرت في لفتيحية لمنظمة التحرير الفلسطينية ما تريد من انتقال مقر القيادة الفلسطينية من تونس الى عمان.

وقال في تصريحات نشرت في لفتيحية لمنظمة التحرير الفلسطينية ما تريد من انتقال مقر القيادة الفلسطينية من تونس الى عمان.

وقال في تصريحات نشرت في لفتيحية لمنظمة التحرير الفلسطينية ما تريد من انتقال مقر القيادة الفلسطينية من تونس الى عمان.

وقال في تصريحات نشرت في لفتيحية لمنظمة التحرير الفلسطينية ما تريد من انتقال مقر القيادة الفلسطينية من تونس الى عمان.

في حفل تأبين ابراهيم سكجها

عمان - من موسى حوامده -

بعضر الدكتور خالد الكركي وزير الثقافة والأعلام والأسرة الصحفية وأسرة القيد وأصدقائه أقيم مساء أمس في المركز الثقافي الملكي حفل تأبين المرحوم الأستاذ ابراهيم سكجها.

وقد أعلن خلال حفل التذكار عن تأسيس ملتقى صحافيي عمان، مهمته تنظيم ندوة سنوية وجائزة باسم القيد الكبير.

والقى سفير فلسطين في عمان الطبيب عبد الرحيم كرامة عدداً من مناقب القيد وتاريخه الغنية الشخصية وهي تجربة ودور القيد الطويل الذي اختار أن يكون في الخاتمة الألفية في معركة الدفاع عن شعبه.

وأشار إلى تكريم دولة فلسطين لابراهيم سكجها عندما قلده الرئيس ياسر عرفات وسام القدس للثقافة والفنون، فكان وساما على صدر رجل المؤسسات والرواد للصحة.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.



الوزير الداخلي... (Caption text describing the image)

وزير الداخلية.. حول منشور صحفية محلية: قسري رئيس النيابة والنائب العام في حقن الحقول بقرينات التحقيقات

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

تأسيس ملتقى صحافي وجائزة باسم الفقيد الخطباء: المرحوم كان مدرستا في الصحافة والوطنية



الوزير الداخلي... (Caption text describing the image)

رئيس الأركان يستقبل وفد لجنة الدفاع في البرلمان الفنلندي



الوزير الداخلي... (Caption text describing the image)

عمان - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

صرح وزير الداخلية بما يلي: من المعروف أن عملية الاعتقالات التي جرت خلال الأسابيع الماضية تمت في أغلبها بقرينات ومعلومات يقينية مؤيدة عن تنظيم غير مشروع لأهداف غير مشروعة تطوي ضمن ما تطوي على أعمال تشكل ممانسا.

عمل - بقر: تعليقا على ما نشر في العدد الأخير من صحيفة (الرياء) منشورا إلى لجنة الحرية في مجلس النواب الأردني.

حجم الكارثة مؤنس الزاوي

كل الإناء لوانه... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)

اجتماع وزراء... (Text describing the article)



بشرة الفتاة هي عنوان نفسها والى داخلها، فالجسم البشري هو علاقة معقدة بين «النفس» و«الجسد»، والبشرة هي أكثر أجزاء الجسم تعرضاً للتقلبات، لأنها تتأثر بتغيرات الجو والهواء والشمس والغطاء والراحة النفسية ونشاط الهرمونات.

العناية بالبشرة وإيلاؤها الاهتمام اللازم هي محاولة للمحافظة على الاتساق بين الداخلي والخارجي الذي قد يتم العبث به أو اختلاله لسبب أو لآخر، والذي يخلل عادة في فترة البلوغ التي يشهد الجسم خلالها تغيرات تؤدي لآثار مباشرة على الجلد والبشرة بشكل خاص، نتيجة الهرمونات المختلفة التي تفرزها الغدد الدرقية مسببة التهاب جلد البشرة وانسداد مسام الجلد وبالتالي حجز المادة المعنية داخله ولحدوث الرؤوس السوداء.

يعتبر الأطباء ان العلاج الطبيعي للبشرة المعنية هو استعمال لاء الدافئ، والصلين الحمضي والاهتمام بالغذاء الجيد وعدم إهمال أي وجبة وبالإستعداد عن الأطعمة الغنية بالدهون. أما البشرة الجافة فيتم علاجها باستخدام الصابون المحتوي على نسبة زيوت

مرتفعة أو استخدام لبن منظف للوجه قبل غسله بالماء، لكن ما هي أنواع البشرة التي تقترض طرقاً مختلفة للتعامل معها، والتي ينصح بمعرفتها قبل التعامل معها؟ إن الخطأ في تحديد نوع البشرة قد يكون السبب الأول في ما تتعرضين له من مشاكل.

مشاركة القراء

عزيزي القارئ

نظراً لما تحظى به من أهمية خاصة لدينا نود ان تشاركنا الرأي حول اصدارنا المتواضع هذا والذي تأمل من خلال ما قدم عبر صفحاته ان ينال لطف استحسانكم ومباركتكم.

لذا وانطلاقاً مما سلف ذكره نود التكرم بالاجابة، على الاسئلة الآتية وارسالها لصحيفة الدستور ص ٥٩١

س ١ :- هل انت من قراء صحيفة الدستور ؟

س ٢ :- هل تتفضل اصدار الملاحق الخاصة ؟

س ٣ :- هل تفضلها اسبوعية ، نصف شهرية ، شهرية ؟

س ٤ :- هل تفضلها اجتماعية ، فنية ، ثقافية ؟

س ٥ :- هل تفضلها منفصلة عن الصحيفة ام داخل الصحيفة ؟

س ٦ :- ما مدى استفادتك من الاعلانات المنشورة وهي دليل استرشاد لكم ؟

س ٧ :- هل لك ان تقم بمواضيع هذا الاصدار بوضع اشارة ✓ لكل موضوع ؟

ممتاز جيد متوسط ضعيف

١- التجميل وعلا	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٢- جمالك في صوتك	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٣- عالم الأطفال	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٤- نصائح في ان التصرف	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٥- هل انت ممن يشخرون	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٦- الزواج الثاني لا أين	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٧- أجمل الاكلات	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٨- جمالك والصيف	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
٩- هل تلك عصبي اذا فهد	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
١١- محتويات غرفة الجالوس	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
١٢- نصائح وإرشادات للمرأة	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
١٤- الخوف من التجاعيد	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
١٥- لا تشهري من أسئلة تلك	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

الدستور

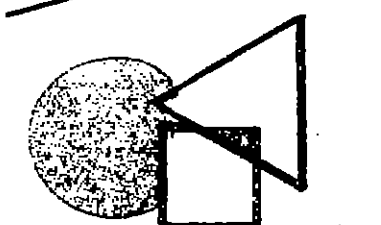
تصدرت الشركة الأردنية للصحافة والنشر تأسست عام ١٩٦٧

الخميس ٤ ربيع الأول ١٤١٢ هـ الموافق ١٢ نيسان ١٩٩١ م

الحياة الزوجية

ملحق خاص حلاً للقضايا الزوجية والعلاقات الحسنة من اعداد

هل أنت نادم على الزواج ؟



هل أنت نادم على الزواج ؟

هل سألت نفسك عزيزي القارئ هذا السؤال ؟ وبخاصة بعد أن دخلت عالم المتزوجين وبدأت تعاني ما يعانيه المتزوجون من مشاكل لم تخطر في بالهم في فترة الخطوبة التي يصفها البعض بأنها فترة دجل وخداع يشترك فيه كل من الشاب والفتاة فلا يرون فيها الا الاحلام الوردية ولا يسمعون الا الكلام المعسول والوعد والبراق التي لا أول لها ولا آخر ، فإذا دخلنا عالم المتزوجين لم يستطعوا أن يحققوا ولو وعداً واحداً من هذه الوعود .

بعد توجيه هذا السؤال لمجموعة كبيرة من المتزوجين والمتزوجات كانت حصيلة إجاباتهم أن الانسان الذي يصمم ان يحقق كل ما كان يحلم به في فترة الخطوبة لا بد وان يكون نادماً على الزواج لعدم تحقق هذه الاحلام ، وأما الانسان الذي يعيش الحياة الواقعية بكل ما فيها لا بد أنه يجد في الزواج السعادة ، ففيه استقرار وانتفاء لفترة العزوبية وما فيها من قوضى . وكان ايضا من اجاباتهم ما يشير الى الحقائق الآتية :

- ١ - ان يقوم الزواج على الذين
- ٢ - الطلقات المرفقة من الزوجة وعدم القدرة على تلبيةها .
- ٣ - فرض اللقاء بين الشاب والفتاة في فترة الخطوبة محدودة لا تسمح بالمصارحة التامة بينهما .
- ٤ - عدم الاقتناع الكلي من أحد الطرفين بالآخر .
- ٥ - اختلاف الأفكار والثقافة بين الشريكين .
- ٦ - إهمال المرأة نفسها بعد الزواج فالزوج يريد أن يراها دائماً كما كان يراها قبل الزواج .
- ٧ - قسوة الرجل التي لا صبر لها وهي أولا وأخرا

مظهر لضعفه .

٨ - الدلال الكثير للبنات قبل الزواج يجعلها لا تتقبل الحياة الواقعية المسؤولة بعد زواجها .

كما ان نسبة كبيرة من القراء ترى ان من أسباب السعادة في الحياة الزوجية وعدم الندم على الدخول فيها . ان هذه الحياة تحقق الأمومة والأبوة وهي السبيل الى وجود الأولاد والبنات وهم ورود هذه الحياة وزينتها ولا طعم لها دونهم وكذلك فالسعادة تتحقق اذا سعى الشريكان الى حل ما يجد بينهما من اختلاف عن طريق الحوار اللين وبالتنازل من أحد الطرفين عن موقفه وبخاصة اذا



ناقد مفتوحة

في غمرة تعدد الأحداث أصبح من حق الناس في اربتنا العزيز بعد ان اتفق كاهلهم بكثرة التفكير والهموم من جراء الغوص في بحور السياسة وعللها، الاهتمام بالجانب الاجتماعي والأسري بما وذلك لا يحتل هذا الجانب من أهمية خاصة في حياتنا اليومية وروابطنا الاجتماعية.

ولا يخفى على احد اليوم باننا نعيش في زمن وعصر يسمى عصر الشباب والحيوية بمعنى ولادة الافكار الشابة والمحفزة والتي تساهم في رفع وتقدم شؤون حياتنا اليومية. ومن هنا وكما سلف من ذكر فرض الواجب المهني نفسه علينا بان نضعنا وبعد عشاء مكثف الى البحث عما هو جديد ونبحث من شأنه خدمة الفرد اولا والأسرة ثانياً واضعين نصب أعيننا جل اهتمامنا بالمرأة وعللها وذلك لما تحمله اليوم من مكثف مرموقه خصوصاً وانها أصبحت تشترك الرجل في شتى مجالات الحياة ومختلف الميادين العملية والتربوية لها من الواجب علينا الاهتمام بشؤونها لاطلاعها على كل من هو جيد وحديث.

لجاء اصدارنا ملحق «الحياة والنفس» بمثابة بطاقة للمعرفة ومنها قوماً للترقية ومهملاً لزيادة الوعي ودليل استرشاد لتعليم المهارات وحيلة خضراء للترفيه والتهجيه وما ملحق الحياة والنفس الا توام وراثي لصدارنا السابق دنيا الاسره.

وتجدر الإشارة بالذكر بان للاعلام والاعلان اهميتها الخاصة في دعم مسيرة الانسان الحضارية وتنمية الاقتصاد الوطني بوجه عام فسطرت كلماتنا المتواضعة هذه ضمن هذا بزمه الاصدار لتتوجه بخالص الشكر والتقدير الى كل من ساهم في اعداد هذا الملحق والذي نتمنى ان ينال لطف الاستحسان والمباركة. ولا يسعنا الا ان نقول اننا على استعداد تام لاستقبال ملاحظتكم ومقترحاتكم التي لها اهميتها الخاصة من القراء.



لتجميل السيدات

مركز

LISA BEAUTY CENTER

• لإزالة السمرة وتخفيف

الوزن وشد عضلات

الجلد بمداولة بأجهزة

المعدلات والمعالجات

• رياضة بأجهزة متخصصة

• سوفا مع ماع

بروي وآلية

• لإزالة الطفت

وجبه الشباب

والبقع والتجاعيد

• لإزالة الشعر الزائد من الوجه

الكرونيًا

• مكياج • بركير • تخطيط مع

صبغة • مكياج

عزيزتي ...

جميع الخدمات

في المركز سيدات

• رعاية واهتمام

بالسيدات

المحجيات

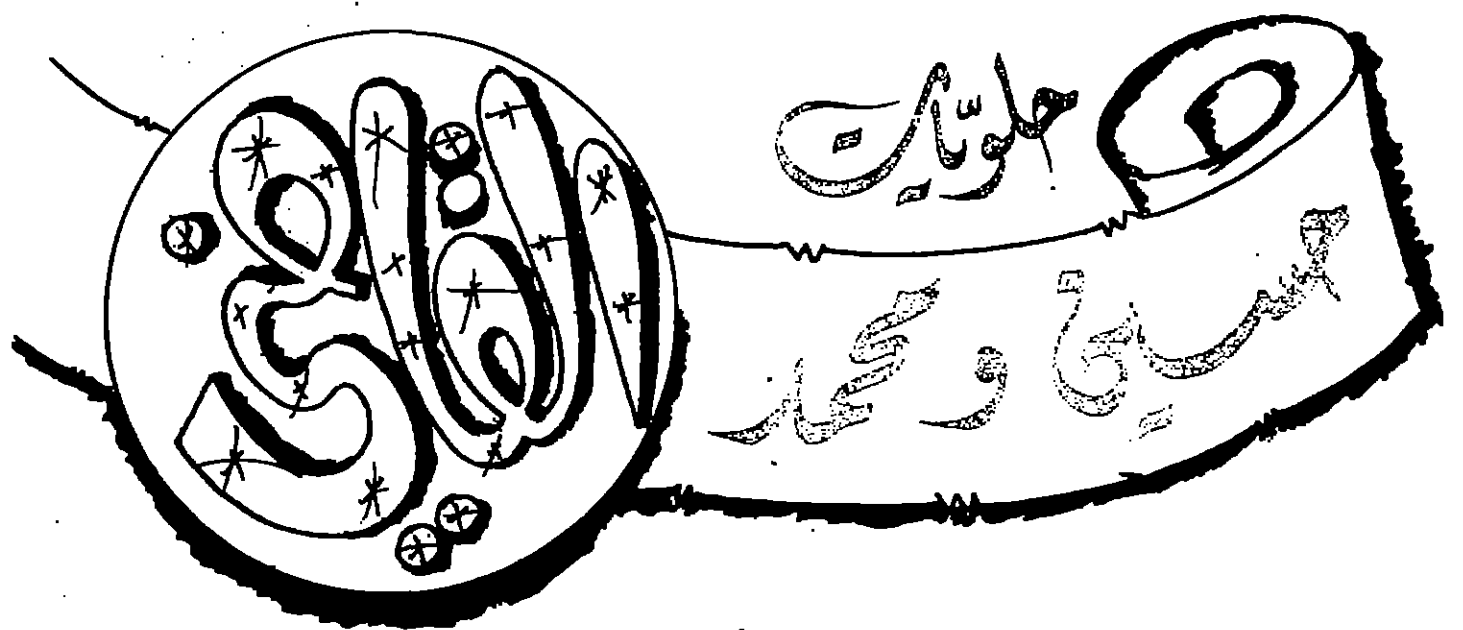
عمان - مهبل المين / خلف مدرة وكينة

كفوف / ٦٧٠ ٢٨٨



استعداد قام
لتلبية طلباتكم في جميع المناسبات

• كنافنة • حلويات
• بوظة • متنوعة
• جاتوهات



عزيزتي ، عزيزتي ...

زيارة واحدة .. نحن متأكدون

انها ليست الأخيرة

تلفون ٩٨٢٨٣٤ / شارع الأمير جاك / الزرقاء - الأردن

هل أنت ممن يشخرون وهل تعرف لماذا؟

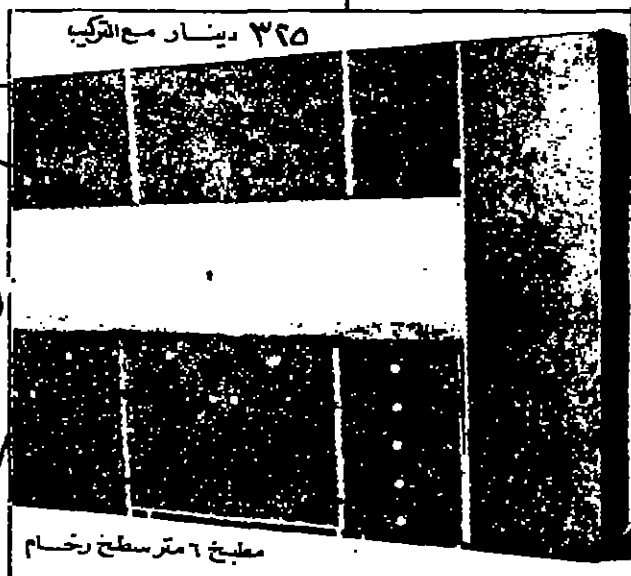
الرجال
يشخرون
أكثر من
النساء
والبدن
أكثر
من
الخفيف



بكردي للإمام



تأجير ميكور ٥٠ دينار



مطبخ ٦ متر مطبخ رخام



مطبخ ٦ متر مطبخ رخام

اشكال جذابة .. ألوان متعددة
مواصفات عالية
قمة الصناعة
المحلية الفاخرة ..

صويلح / شارع الملك حسين - جانب البنك الإسلامي
هاتف / ٨٣٤٩٧٢ / ٨٣٦٠٧٨

بشكل متقطع وكذلك يحدث الشخير اضطرابات سمعية وعصبية بسبب الرضخ السمي خاصة لدى الأشخاص ذوي الشخير العالي. وقد اتسعت تفرات هامة ذات منشأ سمعي في مخطط الدماغ الكهربائي.

عادة النوم

الحل المنطقي للشخير يأتي بتغيير وضع النائم ليصبح على البطن، فالشخص النائم على بطنه لا يشخر أبداً ولكن ذلك عملياً صعب التحقيق لدى ذوي النوم العميق الذين لا يمكنهم مراقبة وضعهم بعد الانعقاد، وكذلك لدى الأشخاص البدنيين الذين يحسون بالاختناق على بطونهم، وكذلك لدى الكبار في السن الذين لا يريدون تغيير عاداتهم. لذلك جميعاً يتم حالياً إجراء عملية جراحية بسيطة يتم فيها استئصال شراع الحنك وبالتالي يزول سبب الشخير ويزول الشخير ويحسن الاستيقاظ بشكل ملحوظ وتزول الأمراض والنشائج جيدة خاصة عندما يتم وضع الاستقطاب بشكل صحيح. ولا داعي بعد اليوم لأن ينام شريك الشخص الذي يشخر خارج الغرفة.

من هذا الوصف نستنتج لماذا لا يشخر الشخص النائم على بطنه؟ ففي هذه الحالة يسقط شراع الحنك إلى الأسفل وليس للخلف وبالتالي تبقى المسافة البلعومية الخلفية مفتوحة ويمر الهواء بسهولة على صعيد تفرات الشخير. فإن الشخير يتعدى الأجزاء التي يسببها الشخص الذي يشخر بجواره إلى الأذن الذي يمارسه على الذي يشخر نفسه الذي يصبح ضحية في نفس الوقت فالشخير يشكل حركات متتالية من انسداد المجاري التنفسية القصيرة المدى ولكنها تنتج مجموعها نقصاناً في السواد من الأوكسجين ونقصاً في الحركة التنفسية الفعالة ينعكس نقصاً على مستوى الدم من الأوكسجين وزيادة على محتواه من ثاني أوكسيد الكربون. وهذا الاضطراب في الدم ينعكس حسبها بصداً واستيقاظ سيء، ودرجة من الاستثارة وعدم الارتياح، وفي الدرجات المتقدمة وخاصة لدى البدنيين يسبب الشخير باحداً اضطرابات قلبية واحداث قصور تنفس مزمن بالآلية السابقة نفسها وهي احداث انسداد في المجاري التنفسية.

فرق الضغط هذا يدفع شراع الحنك ويبعده عن جدار البلعوم ويمر الهواء للحظة يتعادل معها الضغطان ويسقط شراع الحنك ليلاصق مجرى التنفس، وهكذا تتابع خلال الثانية حوالي خمس عشرة حركة لشراع الحنك تأخذ شكلاً احتزازياً يحرك صوت الشخير المعروف ويختلف لحن الشخير وكذلك شدته حسب شكل وطول وسماكة شراع الحنك وكذلك حسب شكل البلعوم وضيق المسافة بين جدار البلعوم الخلفي وشراع الحنك. ولذلك يعتبر مرشحاً للشخير شخص لديه شراع حنك البدني الذي تزداد لديهم سماكة شراع الحنك وكذلك سماكة الجدار الخلفي للبلعوم بسبب ارتشاح هذه النسج بالشحم وبالتالي ضيق المسافة بين شراع الحنك وجدار البلعوم الخلفي، مما يسهل انسدادها. وكذلك يقاوم زيادة ثقل شراع الحنك من الحالة بسبب زيادة سهولة سقوطه إلى الخلف. ينقص الالية يتم تقصير سبب زيادة الشخير مع تقدم السن إذ يزداد تراكم الشحم في النسج المسئولة وكذلك تتراخي الألياف المرنة مما يجعل الشراع سهل السقوط للخلف.

هل تعاني من عادة الشخير؟ وإن كنت تعاني هل تعرف ما هي أسبابه. كيفية علاجها. لا شك أن كنت ممن يشخرون ويسبون الأزواج دائماً لزوجاتهم فسوف تجدون قرامة موضوع مثل

نوعاً هذا. خلال الفترة من 22 و24 مايو عام 1990 عقد في شلوة عاصمة البرتغال المؤتمر الدولي للشخير المزمع وقد شارك فيه ثلاثمائة باحث من سبعة وعشرين بلداً كان آخر ما فكروا فيه اتخاذ الشخير مادة لموضوع هنلي. وفي عرسهم لأحصائية عام 1980 التي أجريت في إيطاليا تبين أن خمسة وثلاثين بالمائة يشخرون: عشرون بالمائة بشكل مستمر وخمسة عشر بالمائة بشكل متقطع. وبسبب ظروف معينة كالشعب والكحول وبعد الوجبات الكبيرة. وقد بينت الإحصائية أن الرجال أكثر شخيراً من النساء بنسبة خمسة بالمائة ومعدل ظهور الشخير الوسطي لدى الرجال بين 35 - 50 سنة ولدى النساء بين 50 - 60 سنة، فالشخير يظهر أبكر لدى الرجال ولدى الجنسين وتزداد نسبته مع تقدم العمر وهو دون سن السادسة عشرة لا تتجاوز نسبته خمسة بالمائة. وتزداد نسبة الشخير لدى البدنيين وهي في الحقيقة تقرب من ضعف النسبة لدى ذوي البنية المتوسطة، وتتراوح شدة الشخير الشديد بين خمسين وسميعة "ديسيل" وهو وحدة قياس الضجيج وذلك بالمقارنة مع الشخير الخفيف الذي تتراوح شدته بين خمسة وثلاثين وخمسة وأربعين ديسيبل وعلى سبيل الذكر فإن أكبر أعلام الشخير هو أحد أفراد العائلة المالكة البريطانية.

لا شخير بعد اليوم

ولا داعي للنوم خارج غرفة نومك



أسباب الشخير
سبب الشخير هو غالباً نتيجة لسقوط شراع الحنك وللهاة، وهما القسم الرخو من مؤخرة سقف الحلق، نحو الخلف أثناء النوم مما يسبب انسداد طريق التنفس الذي ينقل الهواء من جوف الأنف عبر البلعوم إلى القصبات ويسبب فرق الضغط بين جوف الأنف الحاوي على ضغط سلبي بسبب الشهيق.

نصائح وارشادات لل سيدات خلال فترة الحمل



الجنين صحيا . من أجل
اتهاء الحمل بمولود يكون
صحيا وسليما بعيدا عن
المشاكل الجسمية والعقلية .

ثانيا : - يجب عليك مصارحة
طبيبك بكل مشاكلك الصحية
والوراثية التي نامل بعدم
وجودها ولتأمين هذا يجب
عليك زيارة الطبيب زيارات
نورية مره كل ٤ اسابيع
وتنصح بأن تكون في الاسبوع
السادس عشر والعشرين والثامن
والرابع والعشرين والثلاثون
والعشرين والثلاثين والثلاثون
١٦, ٢٠, ٢٤, ٢٨, ٣٢ بعدها
كل اسبوعين اي الاسبوع
٣٤, ٣٦ ثم مره اسبوعيا حتى
الولادة السعيدة املين لك حملا
سعيدا وولادة سليمة.

ثالثا : - غذاء الحامل
يجب الابتعاد عن كل الاطعمة
التي من شأنها رفع وزنك
خلال هذه الفترة معتمدة بذلك
على نصائح طبيبك حيث زيادة
الوزن في بعض الاحيان تكون
المؤشر الاول لامسايتك
بتسم الحمل لاسمح الله .

رابعا : - الثقافة العامة
والشخصية الحامل ضرورية
من أجل الابتعاد عن كل
اشكال الالتهابات والاصابات
المرضية للحصول على مولود
حي وصحي .

خامسا : - النوم والاستراحة
يجب على الحامل
الاستراحة قدر الامكان وعدم
القيام بالاعمال الشاقة والتعب
والنوم يجب ان لا يقل بكل
الاحوال عن 8 ساعات يوميا
لتأمين الراحة النفسية
والجسمية والمحافظة على
الجنين سليما .

سادسا : - الملابس يجب عدم
استعمال ملابس الحمل
الخامه .

سابعا : - التدخين يمنع منعاً

لهذا سيدتي ننصحك ومنذ
الليلة الاولى لتشخيص حملك
البده بتتبع الارشادات
والنصائح التالية :

اولا : - مراجعة الطبيب
الاخصائي من أجل تأكيد
الحمل واجراء الفحوصات
المخبرية اللازمة واخذ السيرة
الطبية المرضية والعائلية
لرعاية وتقييم وضعك ووضع

عزيزتي :-
تلمين ان التأمين الصحي
الشامل في بلدنا أصبح مطلباً
شعبياً نامل من الحكومة
تحقيقه بالسرعة الممكنة
وبالنات في ظروفنا الاقتصادية
الحالية حيث من شأنه تقديم
افضل الطرق والبرامج
والخطط الصحية الشاملة من
أجل بناء مجتمع متقدم ينعم
بالعيش الكريم والرفاهية .

سيدتي ان اسعد وأجل
لحظة في الحياة الزوجية هي
لحظة حمل سعيد - تشخيص
حملك - عندها تبتسم لك
الحياة اكثر زعوا بمولودك
الجديد الذي نامل ان يكون
سليماً ومعافاً . ويعيش بحب
وسعادة في احضان اسرة
يجمعها الحب والتفاهم من
أجل بناء جيل المستقبل جيل
الامل والبناء . ولهذا رأينا ان
من واجبتنا تقديم اهم
الارشادات والنصائح الواجب
مراعاتها لتتالين طفلاً صحيحاً
جسدياً وعقلياً .



كيلة الزبيب السريع



المقادير :
٢ كوب طحين
٤/٣ كوب حليب سائل
٤/٣ كوب زيت زيتون
٣ ملاعق صغيرة فانيليا
٣ ملاعق صغيرة بيكنج
باودر
١ كوب زبيب ناعم بزر

الطريقة :
١- اخفكي الطحين
للسابقة ماعدا الزبيب والفانيليا
الكوريانث أو العادي .
٢- اضيفي الزبيب
وضفي المخلوط في صينية
بعد دهنها بزيت ذرة .
٣- ادخلي الصينية في فرن
متوسط الحرارة حتى
يحمرونها .
٤- اتركيها حتى تبرد
وقطعيها على شكل مربعات
وقدميها للأضياف
الضيوف مع الشاي أو القهوة .

ولآخرنا ننصحك بمتابعة
ارشادات الطبيب بدقة
وخاصة الاستعداد للولادة
نفسياً لتعمل ألم الولادة لذلك
يجب معرفة الصعوبات وتطور
مراحل الولادة وتقدير
السلطات الواجب خلالها
مساعدة الطبيب بالولادة وكل
هذه النصائح والارشادات من
أجل لتتاه حملك نهاية سعيدة
ومبروك .

تاسعا : - السفر والتنقل :
يمنع السفر نهائياً بالطائرة
بعد الاسبوع الثاني والثلاثين
كذلك يمنع السفر البري لمدة
اكثر من ٦ ساعات .

عاشرا : - يجب إيقاف
عمليات الجماع كليا بعد
الاسبوع الرابع والثلاثين لعدم
حدوث أي مشاكل غير مرغوبة
تهدد حياتك وحياة الجنين .

باتنا لان مولود النساء
المخنات يكون اقل وزناً وأكثر
تعرضاً للمضاعف من مواليد
النساء غير المخنات .

منا : - الادوية :
يجب عدم تناول الادوية
دون استشارة طبيبك مهما
كانت في نظرك بسيطة فكثر
من الادوية يسبب لحملك
الكثير من المشاكل .

أنزياء مدام

آمال

تصميم وتفصيل أحدث
الأنزياء العالمية
لكافة المناسبات
وبمختلف المقاسات

الدوار السابع - عمارة حمرة سنتر
هاتف / ٨٢٩٥٢٥



جمال الصنف



الشعر القصير في أوروبا اليوم موضة كما في الصورة الأولى وتتميز هذه القصة بالفرجة الجميلة والشعر الطويل على العنق.

- قصة قصيرة أخرى يصرح فيها الشعر من الخلف إلى الأمام وهي تسريحة عملية وسريعة قد تفضيها بعد البحر.

- التسريحة الثالثة قصيرة أيضا وتختلف عن غيرها بالشعر الخفيف على العنق وبالسالفين الطويلين وبفرجة كثيفة قصيرة.

- وللمسهرات الحفيف للعائلة الدافئة تسريحة كاري ناعمة . وللمكتب أيضا قصة عملية لصاحبة الشعر الناعم يكتفيها بعد غسل الشعر تجفيفه بواسطة المنشفة

ويبقى أخيرا أن القصة وهذا بالطبع أمر يقرره الكوافير بعد أن يأخذ بعين

الاعتبار شكل الانف والذقن والاذنين وإلى ما هنالك من كثافة الشعر وطول القامة والمناسبة ... وهذه العمليات كافة بالإضافة إلى الأنامل الرشيق والمقص الخبير تكسبك رونقا في المظهر وجاذبية لم تشهيهما من قبل

وهذه نماذج عدة لكياج صيف 1991 الذي يتميز بالألوان المشرقة والتي تتلاءم وشبابك بالدرجة الأولى إذ لا يمكنك أن ترتدي ثوبا أحمر اللون وأن تستعجلي أحمر شفاه وردي اللون وكذلك الأمر بالنسبة إلى ظلال العينين فالكياج يكمل الزينة العامة بشكل متناسق فيخلق جوا دافئا لا تنفر منه عين الآخرين

الأمر الثاني الذي يفترض بك الانتباه إليه هو لون البشرة فالشقراء مثلا لاتجا إلى الألوان الدافئة كالدراقي والوردي....

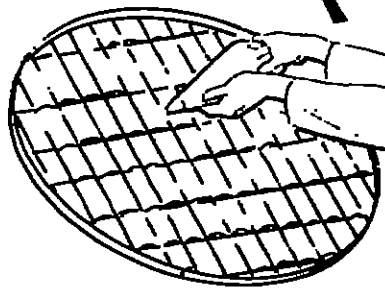
ومع أشعة الشمس المنسكة على أجسامنا ننصح الحسناوات بعدم التعرض كثيرا للشمس هذه السنة فرغم أنها توفر لنا الفيتامين فإنها تتسبب بأمراض كثيرة أهمها سرطان الجلد وعند ظهور أول شامة سوداء ونافرة عليك استشارة الطبيب الاختصاصي .

أحيى يشرك بكريم واق يوضع على الوجه بعد تنظيفه صباحا وخلال النهار وعند المساء وبعد تنظيف البشرة مرة ثانية يوضع الكريم المرطب الذي يحول دون تشقق الجلد الناجم عن الحر وعن التعرق .

اختصاصنا الكلاش النابلسي

يومياً .. بعد الساعة الواحدة ..

قلع جاهزة
صدورة
حسب الطلب



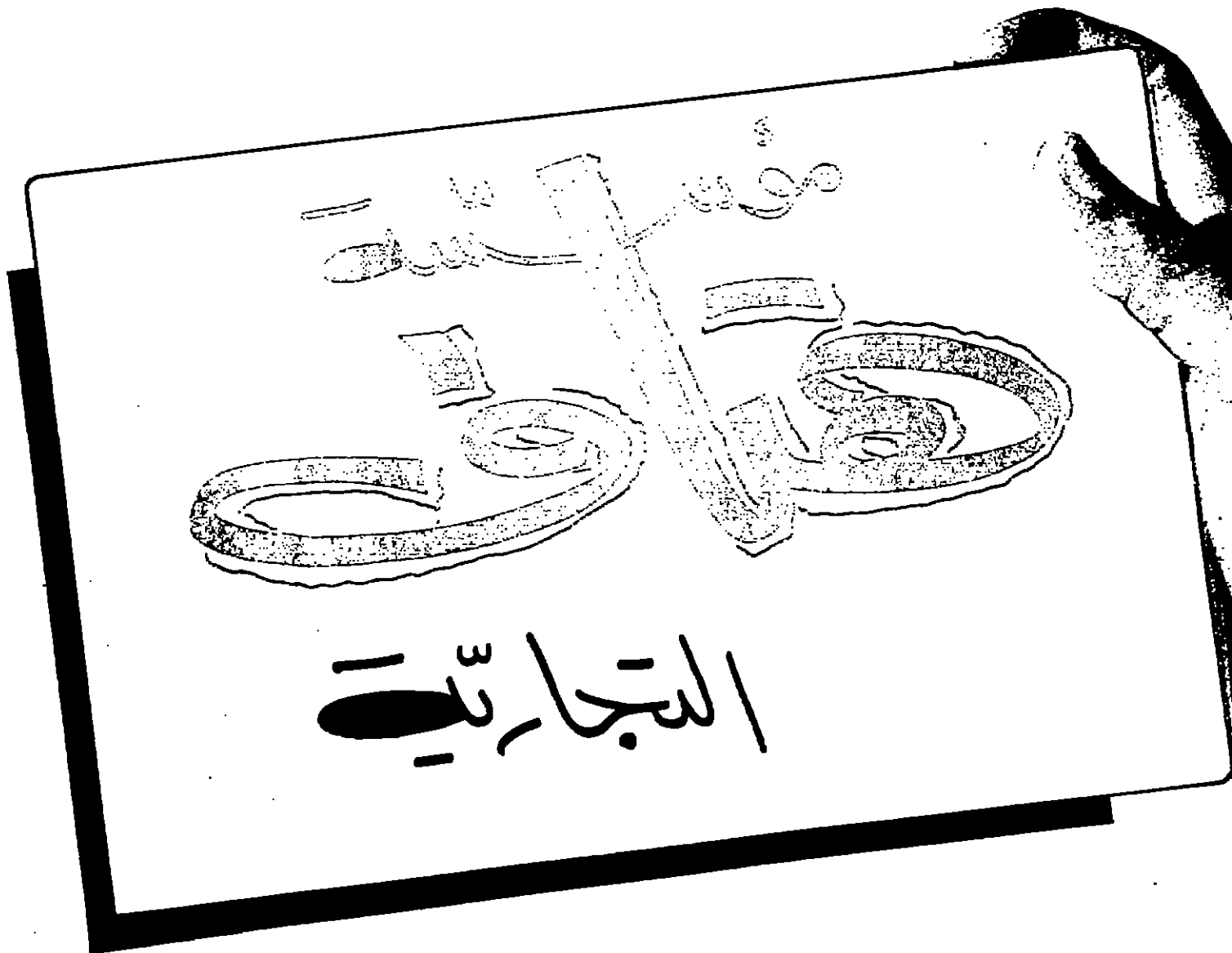
كلاش جاهز محشي
جينة نابلسية
محشي جوز

مبنى الحبوب / عمارة مورخا / شارع خالد بن الوليد / ت ٦٨٤٥٥٥ عمان

خدمات
متكاملة

تنظيف المكاتب
والمنازل

شقق ، قفل
مع صيانة كاملة



عالم متكامل من الخدمات التجارية

غسيل موكيت بأحدث آلات لازالة البقع
غسيل أطقم كنب ... صيانة كاملة

مبنى الحسين / دوار خراس - مجمع عمان بنت عفاف / ٦٦٣٩٤٩

معرفتي لأمير عروستك للأثاث والمفروشات



عالم حديث من الأثاث من كافة
الموديلات والمصادر المحلية
والأوروبية



عرفت نوم
أطعمت ليل
طاولة سفر

صويلح - الشارع الرئيسي / ت ٨٣٤٤٧٩

الزواج الثاني إلحائي؟



انتقلت الى بيته ، فحاولت أن
تقتنع بما قسم الله لها ،
وكيف ذلك والكل من حولها
يتباهى ويتفاخر عليها ، نعم
لم تستطع الاستمرار في حياة
كهذه ، واصبحت تبحث عن
تجربة جديدة لتثبت ذاتها
وتؤكد للجميع أنها لم تكن
هي السبب في فشل زواجها
الاول .

وهامى تجهز نفسها
لترزق إلى رجل آخر عليها تنجح
فيما فشلت فيه سابقاً .
من هذه الصور وغيرها
نلمح اسباباً عديدة لفشل
الزواج من قسوة في المعاملة
الى عدم القدرة على الانجاب الى
بخل في الانفاق الى تسلط اهل
الزوج مع ضعف في شخصيته
...وهوامل اخرى كثيرة .

ويروى بعض علماء
الاجتماع ان من يقدم على
الزواج ثانية لابد ان يؤمن
بأحد الشعارات الآتية :-

١- الزواج ضرورة
اجتماعية تستكمل فيه صورة
المجتمع وذلك تحت ضغط
الاقارب .

٢- ان فشل الزواج الاول
سببه التعجل وعدم قيامه على
اساس سليم والزواج ثانية
يتم فرصاً أفضل للنجاح .

٣- الانجاب ، والاقدم على
الزواج ثانية يكون عادة ناشئاً
عن رغبة شديدة في الاولاد
وتحت ضغط شديد من الاهل
والاقارب .

٤- فشل الزواج القائم
على الحب عندما يصطدم
بمشاكل الحياة المادية .
والزواج ثانية على اساس
واقعي قادر على مجابهة
الحياة ومشاكلها .

٥- كثيراً ما تكون الغربة
سبباً في الزواج الثاني ولكن
هذا الزواج يكون مؤقتاً ينتهي
في الغالب بانتهاء السبب .
وبعد اليس من الاكبر لنا

ان ننسى - زوجات وازواجه -
الى تخلي كل عقبة تعترض
تجربتنا الاولى ونحميها من
السقوط والفشل ؟

غريب ان يقلب الانسان من
هادئ عطف وود الى
سجان قاس يسبق يده لسانه
لترجم قوة لا مبرر لها .

رزقني الله ببناتي هيفاء ،
بكيت حظي لسنوات طويلة
وكنيت حريصة على الا اكرر
التجربة خوف فشلها ، ولكن
شاء القدر ان اقبله فاقننت
به وقررت الارتباط به فهو
رجل متدقق المشاعر خير
الحياة ، وها انا اعيش معه
وقد رزقني الله ولداً وبناتاً .
نحاول معاً الا يكون نصيبنا
الفشل ثانية .

وصورة ثالثة لتلك الفتاة
التي تزوجت من ابن عمها
ولم تعلم مدى شحه وبخله
رغم قرابته لها الا بعد ان

كلما مرت السنوات .
وقد خبرني ان يتزوج
علي او يطلقني فاخترت
الطلاق لانني لا أستطيع ان
احمل ان تشاركني زوجي
امراً اخرى . ومرت الاعوام

تتوالى وانا متنهاية ان اكرر
التجربة خوف الفشل الى ان
قابلته . كان له ولدان وقد
توفيت زوجته واعلنها لي
صريحة قبل الزواج انه
لا يريد مزيداً من الاطفال
فاطمئن قلبي وعزمت على
الارتباط به والعيش معه
ومقاسمته افراح الحياة
واتراحها . وهاك ترى ما انا

فيه من سعادة رغم ما
يعترضنا من مشاكل الحياة .
اما الدكتورة سهر فتقول :

« عيشي في خبره ولما
يموت خذي غيره » . التي خذته
عيشه ، تأخذه ام الخير .
امثالنا الشعبية التي تتناول
الزواج للمرة الثانية كثيرة
وهي تارة تشجع واخرى
تحذر من فشله .

تعالوا معنا نستعرض من
الحياة صوراً للزواج الثاني
ونرى ما تحقق فيه من نجاح
او فشل .

المدرسة « ك » تقول :
فشل زواجي الاول بسبب
عدم قدرتي على الانجاب رغم
انه بني على حب عميق دام
خمس عشرة عاماً ، إلا ان
رغبته في الابناء بليت تنامي

عززي ... لا تفكر كثيراً لدينا الحل ..



يمكنك ان تتج
بمذاق القهوة العربية
الاصيلة في هيك
باشتراك شهري فقط
١٨ ديناراً
لا غير

للمزيد من
الاستفسار

تلفون / ٦١٣٩٤٩

مؤسسة خيرية الخيرية

أثاث غرفة الجلوس



هناك أنواع لا حصر لها من أثاث غرفة الجلوس ولعل من الأفضل أن يحاول الإنسان اختيار الأنواع التي تناسبه من كراسي أو أريكة بما ينسجم مع صورة حجرة الجلوس التي يحلم بها . وبعد ذلك يبدأ باختيار اللون والمواد والأبعاد وعندما تصبح عملية الاختيار معقدة وأغلب الأثاث مصنوع من الخشب . وعمليات صنع الأثاث الحديث تعتمد استعمال الأغصان الخشبية التي يستعمل فيها نوع من الخشب المتشامي غير قابل للتلف والكسب يصقلها رقيقة من الخشب الثمين أو بطلاء اللكر أو بالألوان .

والأثاث الحديث يمكن صنعه على شكل قطع معيارية فيمكن تجميعها لتكوين مجموعات متنوعة كثيرة تناسب أبعاد ومتطلبات معينة . . . وفلا عن ذلك فهو يصنع من مختلف أنواع الأخشاب . ويطلق بالوان عذبة كالرخام . والزجاج . والجلد . والمطاط . اللاتكس (البلاستيك) والصفائح التي تكسو سطحه المصقول وهناك نماذج تصنع من صفائح الفولاذ المكسوة بالطلاء . ومن النسيج الشبكي العنقي الذي يرتبط بوصلات ملحومة .

أما الأثاث المنجد فهو يصنع بطريقتين : الطريقة الأولى قواسمها العينة القديمة وهذا الأثاث معظمه قديم الطراز . له طابع خشبي غير مصقول . وفي الأماز تتركب حشوة . فاما المقاعد فتحتوي على رجاومات أو نوابض وأما المساند الخلفية فتحتوي على أشرطة القطن أو القطن مما يجعلها سهلة الانثناء . وبعد ذلك تكسى بالقماش أو الجلد

ومثل هذا الأثاث عادة يصنع عادة من قطعة واحدة . وعلى النقيض من ذلك الطريقة الثانية وبها يصنع الأثاث المنجد الحديث من أجزاء يتم بعد ذلك تجميعها . وهناك أيضا أنماط من الأثاث أقل كلفة وهي مصنوعة من خشب الأشجار ولها أجزاء متفصلة وتحشى بالأسفنج وغالبا ما يرى منها الهيكل المعدني أو الخشبي . وعند شراء الأثاث ينبغي أن تعلم أن نوعيته ترتبط بسعره فهناك الكثير من المنتجات القليلة الكلفة إلا أن حفظها من التلف بمرور الزمن قليل . فما هي إلا سنوات حتى يهت لونها أو ترتخي مفاصلها فيختل عملها . وبعد ذلك يبدو عليها الاهتراء والتآكل ولكن شيئا من هذا لا يحدث إذا كان الأثاث من نوعية راقية فعند ذلك يحتفظ بلمعانه وبريقه ومظهره المصقول .

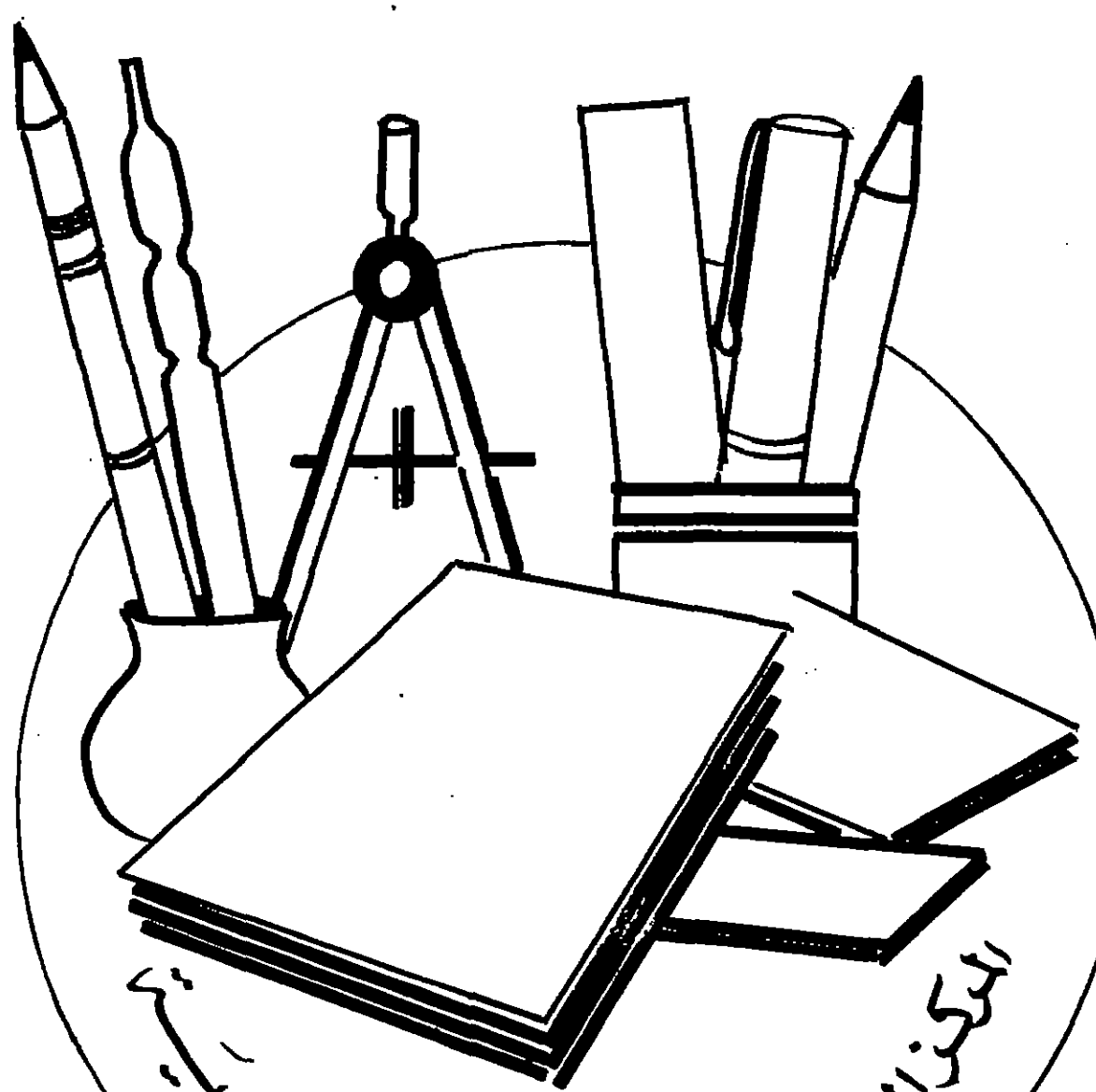
الكراسي المريحة : - النوع التقليدي من الكراسي هو المزود بمسند للذراعين وهو مشابه للأريكة وتبلغ مساحته تسعين سنتيمترا في تسعين (٩٠ × ٩٠ سم) ويحتوي بداخله على حشوة كما أن له مسندا للذراعين ويغتر هذا النوع من الكراسي مريحا . ويجب عند اختيار هذه الأنواع من الكراسي ينبغي الانتباه إلى أبعادها بصورة دقيقة فارتفاع المقعد يجب أن يكون مناسباً فلا يسبب الجلوس على المقعد والانهوض منه تعباً أو عناء كما ينبغي أن يكون المسند الخلفي مرتفعاً بحيث يستند عليه الجزء الأعلى من الظهر وبصورة سليمة . ومما يجب أخذه بعين الاعتبار الوظيفة التي يؤديها هذا النوع من

الكراسي عند اختياره فإذا كان الغرض منها الجلوس للحديث وجب اختيار كراسي مريح لين ومع ذلك فلا بأس في أن يكون على درجة من الصلابة . وبذلك يمنع الجلسة المترهلة التي تؤدي إلى الاسترخاء والنعاس وإذا وجدت لدينا الرغبة في اختيار كراس ذات مقاعد مختلفة الزوايا فهناك أنواع من الكراسي ذات مساند خلفية متجهة إلى الوراء وقابلة للتعديل بحيث تقي بالفرش المتوخى منها فإذا أراد الجلوس عليها أن يحدث جلوسه أمكنه تعديلها بحيث تصبح في وضع قائم أما إذا رغب الاسترخاء فيمكن تعديلها بحيث تصبح متجهة إلى الوراء ومن جهة أخرى هناك كراس مصممة بصورة خاصة للاستراحة زود كل منها بمسند للرأس ومسند للقدمين . وهي تستعمل لإغفاءة قصيرة بعد الظهر أو الاسترخاء الكامل عند الاستماع إلى الموسيقى أو مشاهدة برنامج تلفزيوني ممتع .

وأخيرا يمكننا القول بأن حجرة الجلوس المجهزة تجهيزاً جيداً تحتوي على كراس مريحة وكراس ذات جوانب وأرائك للضيوف وأجنحة خاصة للتمتع بإغفاءة قصيرة على سرير في أثناء النهار أو كراسي طويلة أو ما شابه ذلك من أثاث فإذا كان لديك كثير من الضيوف الشبان . وضاق بهم جناح المحادثة فلم يجدوا الأمكنة المريحة اللازمة . فلا بأس في استعمال وسائل لينة كمقاعد الحوامل الأفقية (الترييزة) لكي يشعر كل شخص بالراحة عند جلوسه على

كرسي أو أريكة يجب أن يكون في متناول يده سطح أفقي يضع عليه كأساً أو منقشة لرماد السجائر أو فنجان قهوة أو مصباحاً لقراءة جريدة أو كتاب أما غرفة الجلوس فهي تحتوي على أرائك وكراسي وليس من الممكن دائماً وضع سطح أفقي كالمنضدة مثلاً بجانب كل مقعد وإن كان ذلك مجدياً من الناحية العملية فمن الممكن استعمال الرفوف المركبة وسط الأريكة من الخلف والوصول إلى هذه الرفوف من الأريكة من الصعوبة . أو من الممكن الإغفاءة من مواضع الجلوس أو وضع مواضع صغيرة الحجم على شكل مجموعات ثلاثية واستعمالها عندما تدعو الحاجة إليها . أما المائدة الكبيرة التي توضع وسط غرفة الجلوس فتعتبر حلاً لا بأس به وتجا إليه كثير من العائلات . من الممكن أيضاً استعمال مواضع ذات جوانب لحفظ المجلات وأشرطة التسجيل وما إلى ذلك . كما أن من الممكن أن تزود بأدراج لوضع أنظمة الستريو . وأجهزة التلفاز والحواسيب الشخصية (الكمبيوتر) ورفرف الكتب

هناك أنواع عديدة من الرفوف منها القوي جداً المتحمل للأوزان الثقيلة وهذا النوع لا يتصف عادة بجمال الشكل ومنها النوع الذي يتصف بجمال الشكل ولكنه يفقد القدرة على تحمل الأوزان الثقيلة لذلك كان المهم أن نقرر كيفية تحمل الرفوف وأن نحسب حساباً لكل شيء



المركز العربي للخدمات الطلابية

المركز العربي للخدمات الطلابية

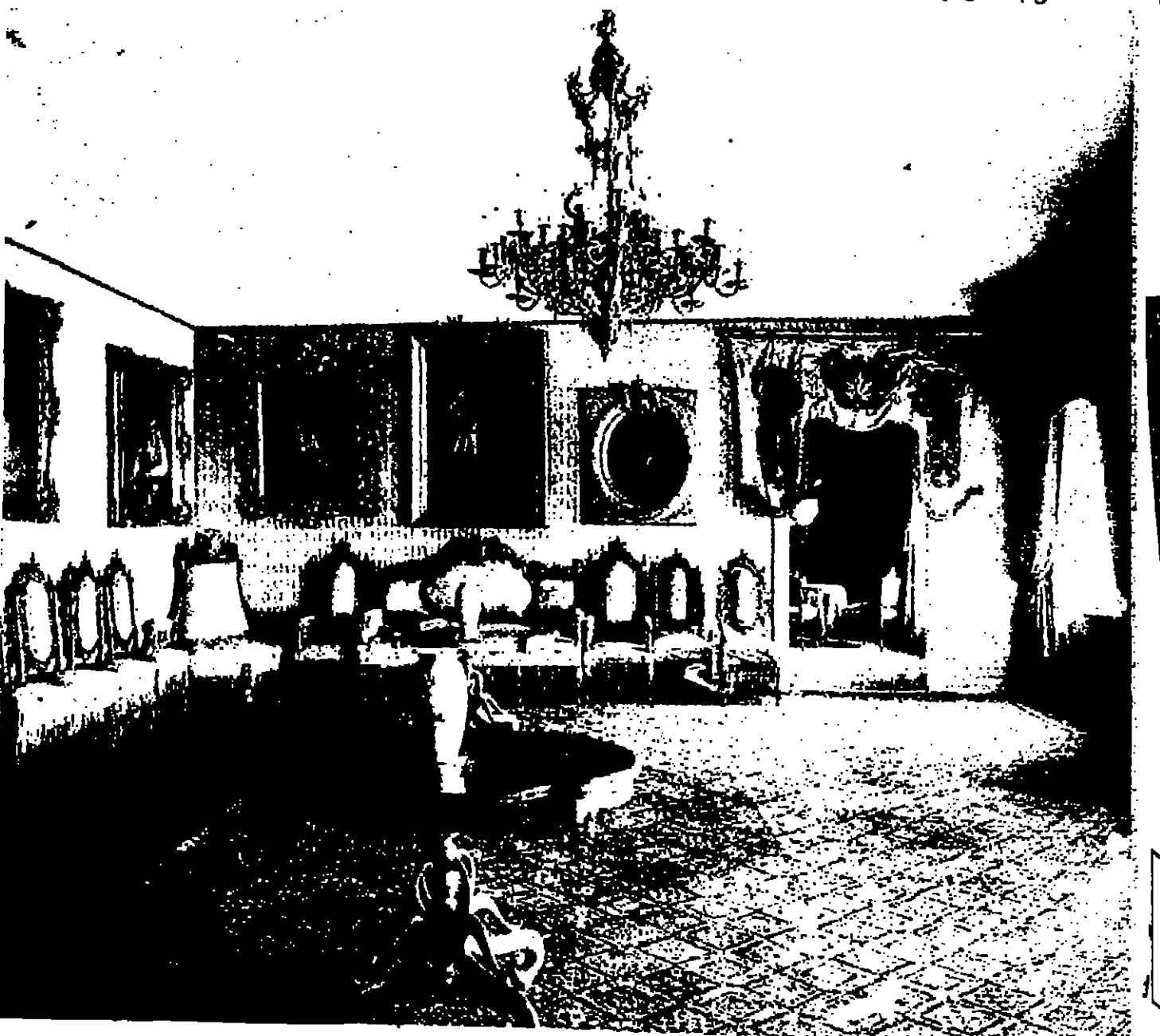
التجليد المتنوع ، الجلتنة ، التصوير الملون ، خدمات طباعية ، طباعة الكمبيوتر ، نسخ الليزر ، أفكار لإخراج عملك بشكل مميز .

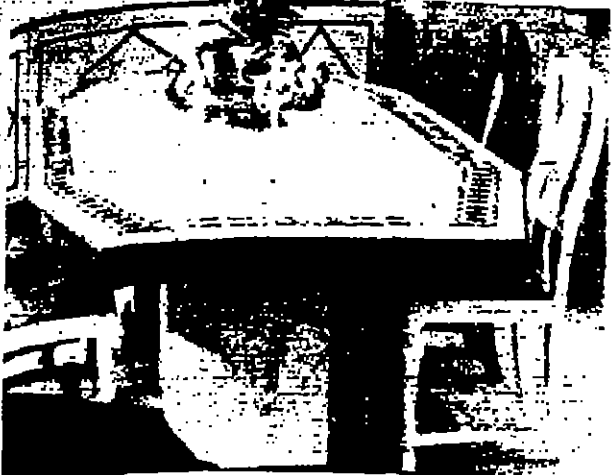
امشغل امتهنص المتكامل الأول في الأردن

دعنا نقوم بأعمالكم ونحل لكم مشاكلكم المكتبية

أفكار لإخراج عملك بشكل مميز وأنيق خبراء الأعمال الفنية للونائوس ..

شأن الجمعية العلمية الملكية ، بجانب مفروشات ابوسطوق / تلفون / ٨٣٦٨٠٣ من .ب ٤٠٤٧٧





أما المجموعات التي تتنوع قيمتها زخرفية كبيرة فهي تعرض بطريقة تجسد مفهوم وملاحظتها تجسيدا كاملا وذلك بوضعها ضمن إطار وتعليقها على جدرانها بغير أية إبرة أو دبوس.

كانت المجموعة تتنوع قيمتها فنيّة من خلال الجوانب التي تتنوع فيها، خاصة إذا وضعت في مكان مناسب.

أما العنصر الآخر من اللوحة الفنية فيكون من إجمال اللوحة وتقسيمها لتتناسب اللوحات ببعضها البعض. أثاث الحجرة واللوحات الفنية في شأن الزخارف التي تدور حولها كل لوحة بحدودها مستقلة عما في محيطها ولكنها في معبرها ذاتية. يجوز إبراز التشخيصية على حساب اللوحة الفنية الخاصة ويجب أن تكون اللوحات الفنية في ارتفاع مناسب لتتناسب الناظر وتضاه بالنور الطبيعي دون أن يسلط عليها في تسلط قوي كما أنه يجب على جميع اللوحات الفنية بعد نوعها بل يجب تجميعها اعتمادا على تشاطبها وانسجامها واستنادا إلى الفطري.

عن قيمتها المادية فإن القيمة المعنوية تتحول إلى وظيفة زخرفية وإضافة إلى ذلك فهناك زخارف نحصل عليها رغبة في جمال شكلها ومظهرها أو لأنها تروقنا. وأما الأشياء الجميلة والمهمة فيستحسن إبرازها في مجموعة فترى من عدة جهات إذا أريد إبراز زخرفة شيء ما يجب إبعاده عن شيء مشابه له ينصف بقليل مماثل من جمال الشكل لأنهما إذا وضعوا متجاورين انتفى جمال أحدهما بجمال الآخر.

أما الزخارف الزجاجية فيستحسن إبرازها أو عرضها على أرضية كاشفة في ذلك نتمكن من تقويم جمال شفافيتها ومن المهم والضروري عزل كل شيء عن مثيله ومحيطه وعندئذ يبرز جماله بوضوح واضح.

والفكرات الجميلة هنا المجموعات المكشوفة منها وليس الموضوع داخل علب كالطوايع أو العملات المعدنية أو السطاقات الخ... ومن الأفضل وضع المجموعات المعدنية أو الاصداف أو الفرسات في علب زجاجية مضادة توضع حول الحجرة. هنا ويجب وضع المجموعات على شكل زخرفة في مكان معين يبدو مستقلا عن الغرفة. والابتدء الغرفة كأنها متحف.

ومما تجدر الإشارة أنه إذا كانت لديك مجموعة من الكتب النفيسة فيستحسن الحفاظ عليها في خزانات ذات أبواب زجاجية وتوفير التهوية لها والحق أنه ينبغي وضع الكتب في مكان يمكن الرجوع إليه بيسر وسهولة.

الزخارف
تشمل الزخارف التذكارات الجمالية وتذكارات السفر ومدايا الاصداف وبعض النظم

التشابه في أشكالها أو أسماء ناشريها فتبدو الناظر الوانها وأحجامها حيث تصطف بعضها إلى جانب بعض بروعة مثيرة للاهتمام ومن الضروري عدم حشر الكتب بصورة قوضوية بل ينبغي وضعها في أمتعة رحيّة تساعد على إخراجها وإعادتها إلى أماكنها بيسر وسهولة. كما يجب وضع بعض الزخارف بينها إذا اتسع المكان لئلا هذه الزخارف ولا بأس من وضعها على أرفف عالية واستعمال سلم صغير للوصول إليها.

محتويات غرفة الجلوس

واللوحات الفنية والرسوم والألوان الموسيقية وربما سألنا أنفسنا هل من الممكن الجمع بين هذه الأشياء المختلفة الشكل وإيجاد انسجام وتناسق بينها اعتمادا على رغبتنا فيها بدلا من تقديرنا لقيمتها الفنية وإذا أمعنا النظر في هذه الأشياء فنجد أنها تشكل في الواقع العناصر الأساسية لغرفة الجلوس ولا بد كذلك من انسجام أثاث الغرفة مع هذه الأشياء.

بما أن غرفة الجلوس هي الحجرة التي نعيش فيها فالتناغم فيها كافة الأشياء التي تتصل بحياتنا كالتذكارات والألعاب التسلية، وأشياء تدخل البهجة والحيوية على غرفتنا وتشمل هذه المحتويات الكتب والاسطوانات والزخارف والأعمال الفنية وتذكارات السفر. وغير ذلك من الأشياء التي تلزمنا في الاستعمال اليومي كمنافض رماح السجائر والمزهرات وصحون الفاكهة والهاتف وأجهزة التلفاز والفيديو والحاسوب (الكمبيوتر).

الكتب: تسهم الكتب في إيجاد جو من الزخرفة تشيع السعادة والبهجة في الحجرة بالألوان المتعددة ويجب أن ترتب الكتب في المكتبة بحسب مواضعها بصورة تتفق مع مفهوم الفهرسة وليس على أساس

فريد

للمرجل العصري

أحدث الأزياء لعام ١٩٩١

• بدلات رجالي ، قميص
• بنطلون ..
• ملابس داخلية ...

علم من الأناقة

الزرقاء - شارع السعادة
هاتف / ٩٨٤٤٥٢

المحافظة على منزل .. الديكور المنزلي



مساحة أنيقة من عالم الأثاث

الأشياء التي تلزنا في الاستعمال اليومي كمنافذ رماد السجائر والمزهريات ومصنوع الفاكهة والهاتف وأجهزة التلفاز والفيديو والحاسوب (الكمبيوتر) واللوحات الفنية والرسوم والآلات الموسيقية وربما سألنا أنفسنا هل من الممكن الجمع بين هذه الأشياء المختلفة الشكل وإيجاد انسجام وتناسق بينها اعتمادا على رغبتنا فيها بدلا من تقديرنا لقيمتها الفعلية وإذا أمعنا النظر في الواقع العناصر الأساسية لغرفة الجلوس ولابد كذلك من انسجام أثاث الغرفة مع هذه الأشياء.

احل الأثاث وروع اللوحات الفنية ويعكس ذلك كله الوضع الاجتماعي للأسرة وتقام فيها الحفلات حيث يطلب المضيف والاستماع إلى الموسيقى ويروق للمرء تناول الطعام والمطبات علاوة على أن شمل الأسرة يلتئم فيها ويشاهد فيها برامج التلفاز والفيديو وغير ذلك.

محتويات غرفة الجلوس

بما أن غرفة الجلوس هي المحجر التي تعيش فيها فأننا نضع فيها كافة الأشياء التي تعمل بحياتنا كاللذكارات والعب التسلية . وأشياء تدخل البهجة والحيوية على غرفتنا وتشمل هذه المحتويات الكتب والإسطوانات والزخارف والأعمال الفنية وتذكارات السفر . وغير ذلك من

على أهمية هذه الغرفة موقعها المعتاد والقريب من مدخل البيت وأحيانا تدخل البيت فتواجه غرفة الجلوس أمامنا مباشرة ولكنها في الوقت نفسه تقع في وسط البيت فيكون من السهل الوصول إليها من الغرف الأخرى.

ويختلف شكل غرفة الجلوس اختلافا كبيرا ذلك لأنها لا يقتصر استعمالها على غرض معين وسوف نتعلم كيف نستفيد من الأماكن الكبيرة غير المنظمة في غرفة الجلوس حيث تملؤها بالأثاث والتجهيزات هنا وتعتبر غرفة الجلوس أكبر حجرة في البيت وإذا اتسمت بالهدوء تكون محبة إلى القلب إذ يركن الإنسان فيها لحظات الهدوء والاسترخاء وعند ذلك يشعر السر بالتوازن النفسي والجسمي .

وأهم وظيفة لغرفة الجلوس أنها صورة للأسرة أمام القريبين وعليها تنفق الأموال الوفيرة وتتواجد فيها

فمتعددة الوظائف شاملة الأغراض فهي غرفة المعيشة وهي الحجرة التي تتسم بحياة اجتماعية بسيطة وهي في المنزل قلبه نقضي فيها أوقات الفراغ ونقوم فيها بجميع الأعمال التي تهتمنا ونعيش فيها الساعات التي نخضعها لأنفسنا ولاسرتنا ومما يدل

دائما بأسلوب مميز وهادئ من شأنه خلق جو من الهدوء والاستقرار.

غرفة الجلوس من الطبيعي تحديد وظيفة كل غرفة في المنزل فغرفة النوم سعة للنوم والتخيل لاغداد الطعام أما غرفة الجلوس

سيبقى من أهم استقرار قواعد الحياة هي مملكتك الخاصة بك (بيتك) ونظرا لما يحتله هذا الموضوع من أهمية كبرى حاولنا بسط بعض المواضيع التي قد تساعدك في جعل مملكتك الخاصة جنة وكيف تحافظين عليها وتجديديها

جناح التلفاز أن مقدار بعد التلفاز عن المشاهدين يتعلق بمساحة الشاشة التي يبلغ قطرها 24 بوصة ينبغي أن تشاهد عن مسافة 3 أمتار .

جناح الطعام يرتبط سطح المائدة بشكل جناح الطعام فمن الممكن أن يكون شكله دائريا أو مريعا أو مستطيلا أو بيضويا . والحق أن انسب الأشكال هو المستطيل لأنه يوفر أكبر مساحة سطحية .



جناح التحايط (أو التسامر)

تعتمد مساحة هذا الجناح على عدد التحايطين والمألوف عادة أن يجري الحديث بين



مكتبة مؤسسة أبو عليان التجارية

عالم متكامل من القرطاسية والألعاب والهدايا والوطو .
تأمين الطلبات للبنوك والشركات والمدارس وتصوير
الوثائق والمستندات بالكميات بأسعار منافسة .

صويلح - شارع الملك عبد الله / ت ٨٤٤٧٥٣ ص.ب ٢٨٢



بالخيط والابر - كذلك يحشى من بين الوركين ثم يخاط أيضا ويمكن اضافة الكبد والقوصصة المقطعة قطعاً صغيرة (اللحم الاحمر فقط ويستعد الجلد من القوصصة) - تغل كمية من الماء ويلقى فيها الحمام مع بصلة وجوزة صغيرة صحية وحتى ينضج الحمام

- ينشل الحمام من الحساء ويحمر في قليل من السمن

- يفرغ الحمام على فرشاة من الارز المفلل بالسلة ويقدم ساخناً مع سلطة خضراء

انتركوت مشوي بالزيتون الاخضر للعنب وعصير العنب

المقادير:

١ كيلو لحم انتركوت يجهزها الجزار

١ ملعقة زيت طعام

١ قطعة زبد يجرى تسحبها

١/٢ كوب عصير عنب نباتي

الحام

مقدونس

زيتون اخضر مشوي

ملح، فلفل، بهارات

٢ بصلة مفرية

الطريقة:

- يوضع الزيت في طاسة فيها قطع الانتركوت على جانبيه ثم تنشل من الطاسة

- توضع في طاسة اخرى ويضاف الزبد والبصل ثم يضاف عصير العنب وتهدأ النار ويحكم الغطاء

- تغلى من ان لآخر بملعقة خشبية وببصلة الطعم بالتوايل وتترك حتى تنضج وتشرى كل السائل

- تغرف في سرفيس ويجمل الوجه بالزيتون المشوي بعد تقطيعه الى نصفين ويرش المقدونس الغري ويقدم ساخناً مع معكرونة واصابع البطاطس المقلية بالزيت

الطريقة:

- اغسلي الدجاج جيداً ثم انزعي الجلد وقطعي كل دجاجة الى اربعة اجزاء

- يضاف الزيت الى عصير العنب والملح والفلفل والشمر ومقرى البصل وعصير الليمون وتبل به قطع الدجاج ثم يرفع على النار مع اضافة ١/٢ كوب ماء ويترك يغلي ثم تهدأ النار مدة ٣٠ دقيقة - يضاف القرنفل وورق اللورا ويترك على النار الهادئة

- يجهز عيش الغراب يوضع في قليل من الماء الساخن لمدة عشر دقائق ثم تنزع القشرة الخارجية ويقطع الى اقسام او اكثر حسب حجمه ثم يضاف الى الدجاج ويمكن اضافة قليل من عصير العنب كلما احتاج حتى ينضج

- تصاف ليمونه مقطعة ارباع يرفع الغطاء ويترك 5 دقائق بعد اضافة الليمون الصحيح ثم يرفع من على النار ويقدم بارداً ويحمل الوجه بأوراق المقدونس الطازجة

حمام محشي بالارز او الفريك

المقادير:

٢ زوج حمام كبير الحجم

١ كوب ارز ويمن استبدال الفريك بالارز حسب الرغبة

١ بصلة مفرية

٢ كوب عصير طماطم

ملح، فلفل

١ ملعقة صغيرة صلصة

الطريقة:

- يغسل الحمام جيداً بالدقيق والملح ويوضع في مصفاة لتخلص من مائه

- تجهز الخلطة بغسل الارز المنقى ثم تصاف البصلة المفرية والتوابل وعصير الطماطم والصلصة ويضبط الطعم

- يحشى الحمام من ناحية الرقبة حتى الصدر ويخاط

قطعة جبنة شيدر او رومي او فلانك

٣ خيار

اوراق خس

باقة نجل احمر طازج

الطريقة:

- يقطع اللحم حسب الرغبة او الدجاج الناضج

- يقطع الجبن ترنشات مستطيلة متوسطة السمك

- تغسل الخضروات وتقطع ترنشات متوسطة

- يغسل الخس وترص الاوراق في قاع سرفيس كبير ثم يوضع اللحم بالتبادل مع الخضروات والجبن في شكل تجميلي مكون من قطعة الجبن ثم ترش طماطم ثم يرش لحم الوجه بترنشات الفجل الاحمر ويقدم بارداً ويصلح لعمل السندويشات السريعة عند مشاهدة سهرات التلفزيون

الدجاج المشوي على الطريقة الفرنسية (مقاطعة كوت دازير)

تشتهر مقاطعة كوت دازير الفرنسية بهذا الطبق الشهى ونختار دائماً بالهنا والشفاة كل جديد ومناسب لانواقنا الشرقية مثل هذه الانواع الشهية والمغذية من الطماطم

المقادير:

(تكني ٦ اشخاص)

٢ دجاجة متوسطة الحجم

١ كوب عصير عنب اصفر نباتي

١ ملعقة صغيرة شمر - بصلة مفرية

١ ملعقة كبيرة عصير ليمون

ليمونة مقطعة ارباع

١/٤ كيلو شامبنيون (عيش الغراب)

٣ عود قرنفل

١ ورق لورا

١ ملحقة زيت زيتون، ملح، فلفل



أجمل الأكلات للمصايف والرحلات

وعند تمام النضج يضاف الملح - تسحب البطة من الحساء وتوضع في طاسة عليها عصير العنب حتى تنضج تماماً فتدهن بالزبد وتزج في فرن حار في الرف الاوسط وحولها الخضروات - يوصل جزر، طماطم، بطاطس، وتقدم ساخنة في سرفيس وحولها البصل المحمر والجزر والطماطم

طبق سلطة الشيفر المكاملة:

هذا الطبق يعتبر وجبة غنائية كاملة ويصلح لايام الحر القاتنذ فهو فاتح للشهية ويقدم بارداً في سهرات المساء العائلية

المقادير:

١ عرق رستو مقطع ترنشات رفيعة او دجاج مقل من اليوم السابق حسب الرغبة

٢ حبة طماطم

١ كوب زبيب او عنب نباتي احمر

٢/١ كوب عنب احمر

٢ حبة بطاطس - ملح فلفل

بابريكا

٢ حبة جزر - ٢ فص حبهان

ومستكة - عرق كرفس

الطريقة:

- تغسل البطة جيداً وتنشطف عدة مرات بالدقيق والملح ثم تعمق من الماء

- تحمر البصلة المفرية بملعقة زيت حتى يغمق لونها ويصير بنياً فيضاف الزبيب او العنب والارز المغسول وتبل كل هذه المكونات بالملح والفلفل الاحمر البايريكا الحار او البارد حسب الرغبة

تحشى البطة من ناحية الرقبة وبين الوركين وتخاط بالخيط والابر وتلقى في الماء المغلي مع الجزر والبطاطس وعود الكرفس وينزع الريم كلما ظهر ثم يضاف الحبهان

وجبات خفيفة للمصايف البحرية:

١ - بط بعصير العنب والمرقة

٢ - كورونة الارز بالفلفل والسبق

٣ - حمام محشي بالارز او الفريك

٤ - انتركوت مشوي بالزيتون الاخضر المحشو وعصير العنب

٥ - ارز احمر بالفلفل الحلو

٦ - محشو الخرشوف بالحماض والطماطم

٧ - كفتة اللحم بالبرغل ومندبل الخروف

٨ - طبق سلطة الشيفر المكاملة

٩ - دجاج مطبخ على الطريقة الفرنسية

بطة بعصير العنب ومحشوة بالمرقة

المقادير:

بطة متوسطة الحجم

٤ بصلة مفرية + ٢ صحية للتجميل

عاماً آمن

البناء والبطون

سمة وجودة

لا تضاهي

عطا علي

ATA ALI

دائماً في الطليعة

فرع بتميماني / ت ٦٧٤٦٣٠ - ٦٦٨٦٨٩ - فرع جامع الراشي / ت ٤٧٣ ٦٥٥ - ٦٥١١٠٣ - فرع البليارد ٨١٤٢٩٥ - فرع الحين ٦٦٧٩١٩ - فرع الميريات ٧٤٦١٩٦ - صنع البوظة / ت ٨٤٣١٧٨ / صنع الحلو ٨٢٣٠٨٨ - فرع اربد ٥٧٦٧٦٦ المصانع ٨١٤٣١٠ تليكس ٢٢٣٥٦ ص.ب ٦٧١٤ - عمان - الاردن

أجمل الأكلات للمصايف والرحلات



كفته اللحم بالبرغل
الخرشوف ومندبل الخروف
والطماطم

المقادير :
١/٢ كيلو لحم مفري
١ منديل خروف (القطع)
الرفقة يمكن لها بسهولة)
ملح ، فلفل ، بهارات
١ بصلة كبيرة مفرية
بطاطس محمرة
١ كوب برغل ناعم
٢ ملعقة مقدونس مفرية
حبات من الليمون الطازج

الطريقة :

يغسل البرغل ويفسل ثم ينقع
في الماء حوالي ٢ ساعات حتى
يلين فيصفى من مائه ويصبر
باليد حتى يتخلص من الماء
نهائياً .
يضاف البرغل الى اللحم
المفري ويقلب الخليط ويغمر
مرة أخرى . يقطع المندبل الى
قطع متساوية ويوضع في كل
قطعة في الوسط جزء من
الخليط ثم يلف على شكل
اصابع مثل ورق الكرنب او
الطبق .

ترص اصابع الكفتة بالطرب
في صينية جنباً الى جنب حتى
ينتهي المقدار كله ولا يضاف
اية دهون لان المندبل يثني بها .
كرونة الارز بالقلقل
والسجق
هذا الطبق سهل التنفيذ ويكفي
اربعة اشخاص ويستغرق

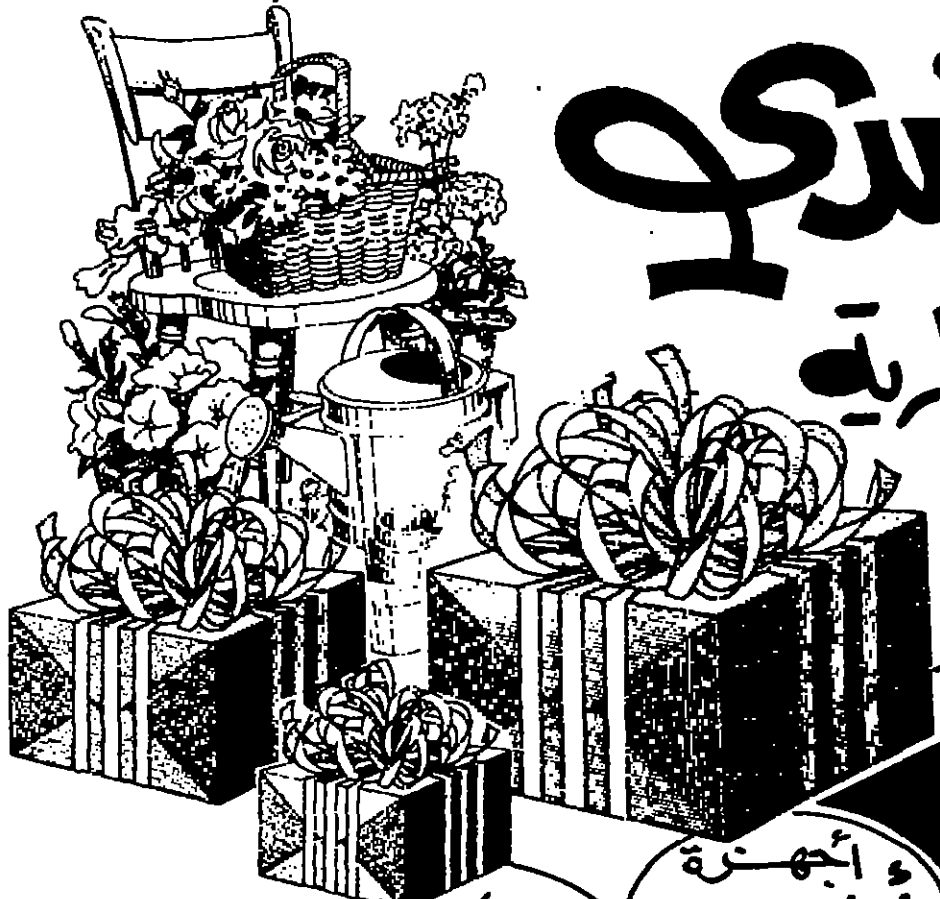


المقادير :
٢ كوب ارز منقى ومغسول .
١/٢ كوب ماء
١ بصلة متوسطة الحجم
مفرية
٣ ملاعق زيت
٢ حبة طماطم حمراء
٢ ورقة لورا
١ حبة فلفل احمر حلو
١ حبة فلفل اخضر حلو
١٢ زيتونه خضراء
١ قطعة زبدة صفراء
١/٢ كيلو سجق تركي جاف

الطريقة :

- يقشر السجق التركي ويقطع
الى مكعبات صغيرة ويترك
جانبا .
- تقشر الطماطم وتقطع
للمكعبات صغيرة ولا بد من
الاحتفاظ بالعصير الذي يسيل
منها .
- في اناء سخني الزيت المكون
من ملعقتين فقط وقلبي فيها
مفري البصل ثم اضيفي قطع
السجق لمدة دقيقتين على نار
هادئة ثم اضيفي مكعبات
الطماطم وقلبي لمدة دقيقتين -
اضيفي الارز وقلبي لدقيقة
واحدة . ثم اضيفي الماء
وعصير الطماطم الذي سال
عند التقطع .
- اضيفي ورق اللورا والزعر
الذي يترك مع احكام الغطاء ثم
يتم تهدئة النار بعد خمسة
دقائق ، حتى ينضج الارز على
نار هادئة ويرفع من على النار
حتى تهدأ قليلا .
- يقطع الفلفل الى رقائق بعد
نزع البذور ويقب في قليل من
الزيت المتبقي والزبد لمدة 3
دقائق ثم يضاف الى السجق
والزيتون الاخضر ويقب 30
ثانية فقط .
- اقلبي كورونة الارز في
سرفيس مستدير وجمل
الوسط بخليط الفلفل والسجق
والزيتون الاخضر ليقدّم في
الحال ويحتار وجبة غذائية
كاملة مع طبق من سلطة من
خضروات الموسم .

مجات الجندري التجارية



العاب
هدايا
أناي
فني
وفاست

مجمع جبرالتجاري

٨٢٦٤٣٧

يسر شركة الندوة للأثاث والديكور

محلي واجنبي

ان تعلن عن عرضها الخاص على
كافة الأثاث المكتبي بكامل ملحقاته
من :-

طاولات . كراسي . خزائن
كاونترات . طاولات مكتبية

أثاث يلائم كل ذوق
صناعة محلية عالية الكفاءة
تصاميم رائعة ومميزة
بأيدي فنية متخصصة

أرفف معلقة
برادي معدنية
وفيريتيك
بدا كوروكه
P.U.C



شارع وادي صقرة - بجانب مطابخ جورسال / ت : ٦٤٠٥٣٣

جميع أنواع المأكولات
العربية

مازجة يومياً

مطعم

الزواطة

عمان - شارع الهاشي / هاتف ٦١٢٧٤٤



النخوة
من التجاعيد

ويعتمد أولاً على اختيارك
للالوان الفاتحة المبهجة للنظر
والوديلات التي تناسب العمر
وتذكرى دائماً أن الجمال هو
اللياقة وأن الحكم على المرأة
يصدر من خلال السلوك
الخاص الواعي وحاولي أن
تتهزي كل فرصة لاثبات
وجودك .
والآن عزيزتي نجد
العمر وعدد السنين ليس هو
المقياس الرئيسي للشيوخوخة
وإن القوة ليست هي قوة
الجسد فقط ولكن من الممكن
أن يكون الجسد الضعيف
يحتوي شخصية قوية لينة
محبة صابرة شجاعة .
ولم يكتب من قال : أن
الشباب شباب القلب



تجملك شابة اطول عمر ممكن
وهذه التصرفات لابد أن تتبع
من داخلك أولاً ثم يظهر
الخارجي ثانياً .
أما الشعور الداخلي فهو
الشعور بالمرح والسعادة وهنا
تنوه بأن السعادة هي سعادة
نسبية بمن هم حولك من زوج
محب وأطفال كبروا لتربيهم
شباب مستقبلي وبيتا شاركت
في بنائه لينة لينة مع شريك
الحياة . أن ذلك الشعور هو
أساس السعادة والمرح
وأساس الإلتصام الشابة التي
تجملك اختي لأولادك وصديقة
لزوجك ومريضة لمن حولك .
أما المظهر الخارجي فهو
بمقدور كل انسان موجود على
الأرض من يمر بهذه المرحلة

عزيزتي المرأة
من الطبيعي أن كل امرأة
تخاف من التجاعيد والتقدم
في السن فإن هذه المرحلة من
العمر تعتبرها المرأة هي مأساة
عمرها وخصوصاً إذا كانت
للتجاعيد الجسدية قد أصابت
البشرة مبكراً .
ومن هنا نستطيع أن نقول
أن التجاعيد الجسدية ليست
مقياساً للشعور بالتقدم في
العمر ولكن هناك تجاعيد
عقلية ونفسية إذا تجنبنا
المرأة بالتاكيد تخطت هذه
المرحلة ولن يروا من حولها
تجاعيد الجسدية .
فكيف إذن ابتها المرأة
العاقلة تبعدين عنك هذه
الخدوش ؟ هناك بعض
التصرفات الطبيعية التي

مطعم ومنزله
كوفي في شوب

- مازات لبنانية ، أرجيلة عجمية
- جميع أنواع المأكولات العربية
والغربية والمرطبات .
- جميع أنواع اللحوم والمشاوي
والوجبات اليومية .

لاستمتاع بجمال الطبيعة
حيث الجلسات الهادئة الممتعة

عمان - شارع الجاردينز / عمارة سلام سنتر
تلفون / ٦٨٠٢٣٦

الجلسات



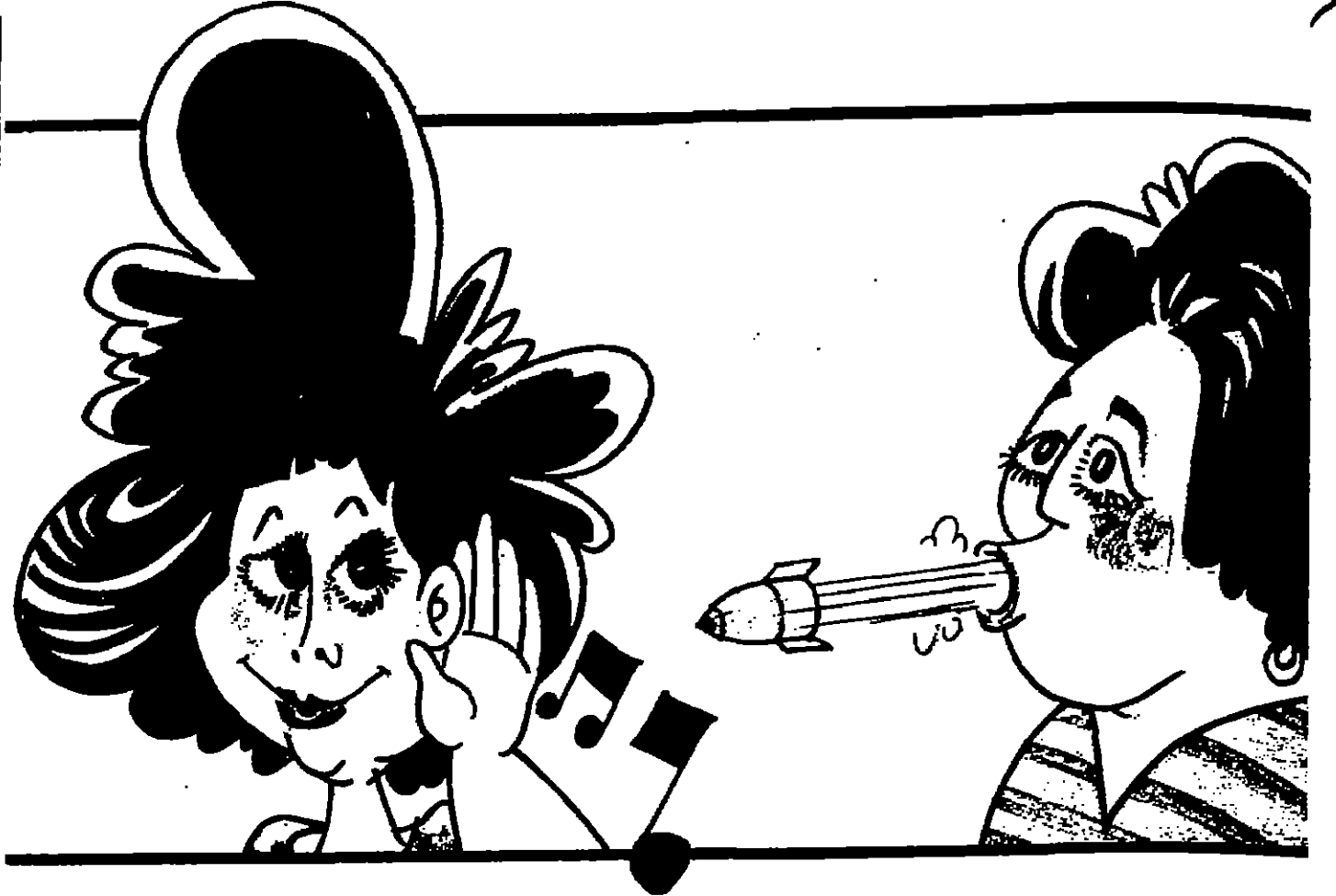
خبز أبو شرخ الآلية



جميع أنواع
الخبز العربي
والإفرنجي
والشرالك

لك حلويات
بيت فوس
مخبزات
طائف كل يوم خميس

تلفون ٨٣٤٨٨٨
عمان - طريق الجامعة الأردنية



جمالك في صوتك

الواضحة .. والعروف
المتعمرة .. مع تكرار
سماعك لهذا الشريط
ستتعرفين على مواطن
ضعف وقوة صوتك ..
ومواطن الرقة والعذوبة
فيه ..

تحدثي برقة بعيدا عن
استخدام النبرات العالية
والحاددة .. والصياح ..
ابتعدي عن التحدث
بطريقة روتينية ومملة
وغير ممتعة .. واجعلي
صوتك متعدد النبرات ..
لا تتحدثي وكأنك
تتكلمين من الذاكرة ..

فهو امر ممل يبعد الناس
عن الاستماع اليك ..
في النهاية .. اذا كان
صوتك صرخا .. فانظري
لاقرب مرآة سترين امرأة لن
تحببها .. ولا تريدن معرفتها

كم من امرأة جميلة ناعمة
تفيض رقة وعذوبة .. وما ان
تسمع صوتها حتى تنقلب
الصورة رأسا على عقب ..
ويتوارى الجمال والرقة خلف
صوتها المزعج .. وتتحول
لشيء مزعج غير محتل ..

الصوت اداة تعبير
وجاذبية والمرأة الذكية تلك
التي تعتبر صوتها اهم
مقومات جمالها .. وتعرف
كيف تستخدم الثبرة في صوتها

انت ايضا يمكنك ان يكون
صوتك جميلا .. ببعض
التدريبات البسيطة ..

- سجلي صوتك على
شريط كاسيت من خلال
قراءة مقموعة شعرية
او اغنية .. او كأنك
تتحدثين في التلفون او
مع رئيسك المباشر ..
- استمعي الى التسجيل ..
واكتشفي الكلمات غير

تتحدثي بطريقة متوازنة .. لا
ترغمي صوتك لحد الازعاج
ولا تخففيه لحد الهس ..

طريقتك في الحديث ..
وصوتك يرتبطان ارتباطا
وثيقا بجمالك .. لا بد ان

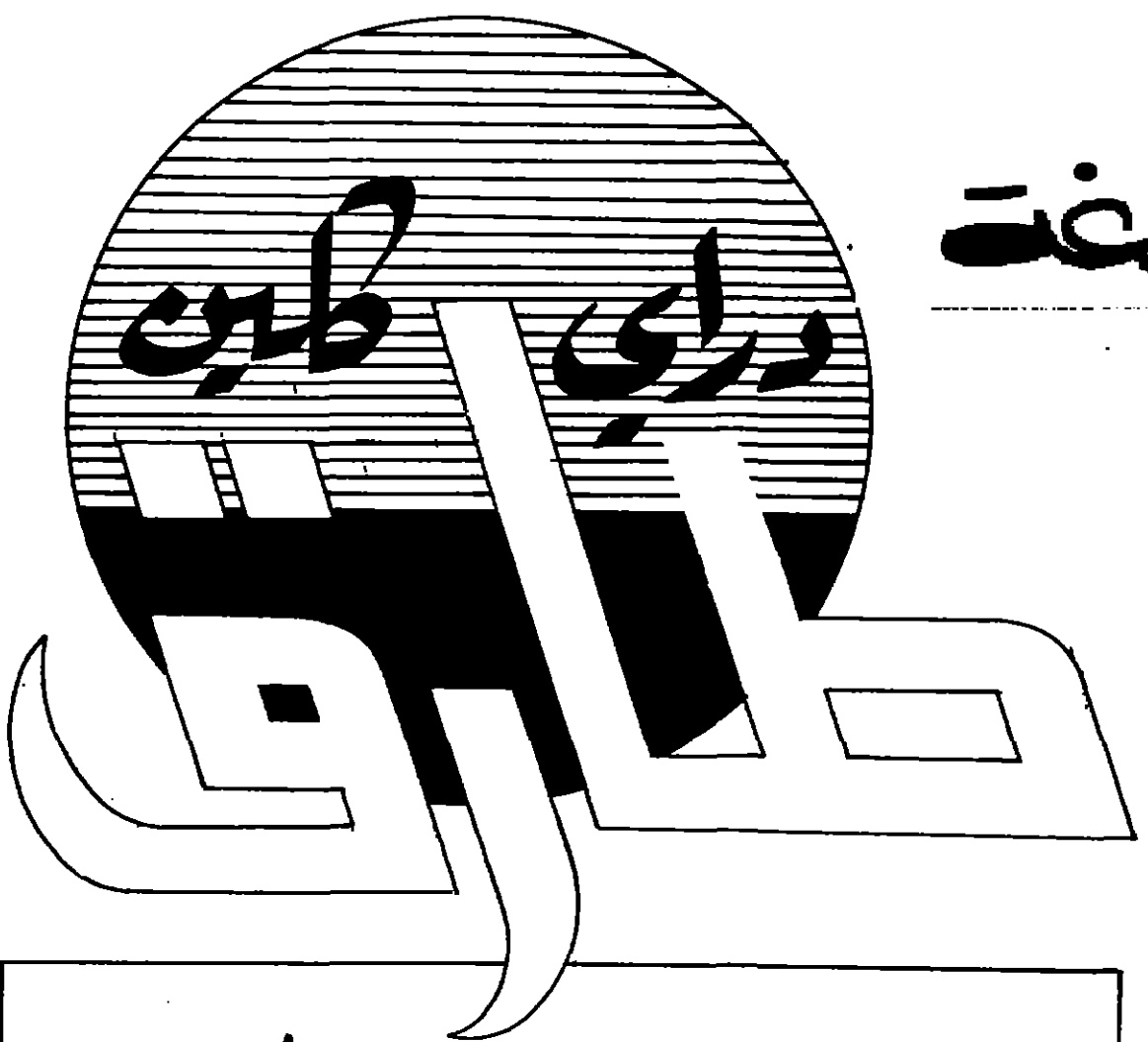
نوفوت الاندلس

البسة جاهزة
رجالي - ولادي
عطورات
بياضات



السلط - جامع البديرة
تلفون / ٥٥٩٥٣٢

مهبط



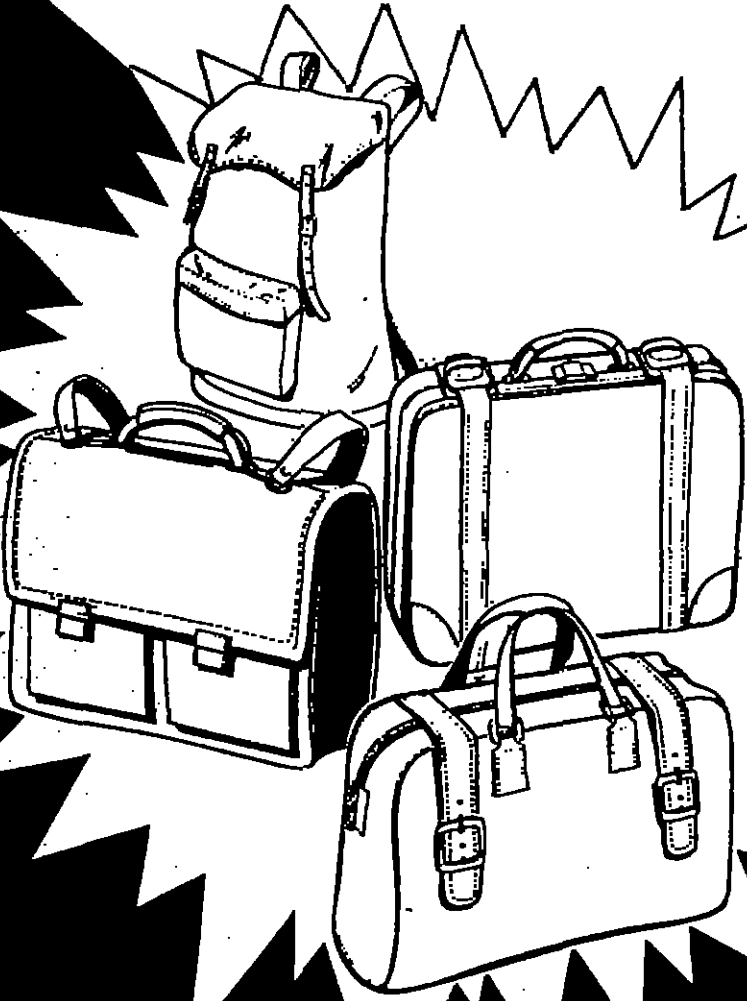
خسبيل جاف .. دراي كلين
كوي على البخار
تنظيف الشراشف والموليت والسجاد

السلط / دراى الاكراد - تلفون / ٥٥١٩٨٥

معرض زهر ومار عابدين

للحقائب

- جميع أنواع الحقائب المدرسية بأحجام الأنواع وأوضاعها .
- جميع أنواع الشناعات بسقريه والحقائب الدبلوماسية والمدرسية .



عمان / جامع لرضا
مقابل البنك
الاصحاب
٦٣٥٢٢٩/٤
ص.ب ١٨٢٠٧٤

تمارين رياضية



سنة اسباب
جيدة للقيام
بتمارين رياضية

منتظمة او فتح صفحات
الرشاقة * لرى كيف تمارس
تمارينها .

وكما في خطط الرجيم ،
يجب ان تشكف التمارين
الرياضية مع احتياجاتك
وشخصيتك ، او فحصول
الرقص ، او ممارسة لعبة
الاسكواش * او الـ يوغا
عليك باختيار ما يناسبك

كلمة تحذير لا تقرب بها
خسوسا في البداية . اذا ما
كنت تعاني من اي مشاكل
صحية مثل ارتفاع في ضغط
الدم ، او متاعب في الصدر
فيجب استشارة الطبيب اولا .

تستمتع بها ، اذا لم تستمتع
بها فلن تستمر فيها ،
وسيزيد وزنك بمجرد
التوقف عنها .
يجب علينا جميعا ان



١- انها تساعد على مقاومة
الضغط بان تأخذ عقلك
بعيدا عن المشاكل .

٢- انها تساعد على منع
امراض القلب التي هي من
الخطر الامراض العامة .

٣- انها تحسن قوامك ،
وتقوي ظهرك ، مفاصلك

٤- انها تجعلك تشعر
بالصحة ، وقت الارهاق ،
وتقوي صوتك وتجعلك
تنام جيدا .

٥- تساعد على حرق السعرات
الحرارية .

٦- انها متعة .
والشيء الحيوي بالنسبة الى
التمارين الرياضية هو انك

السحر والجمال مع

صالون البياج

أعلن صالون في حالي التحميل ... سريجات تنويه وتنويه ٩١/٩٠

الفرصة متوفرة للاختيار - بدلات العرائس
زيارة واحدة لصالون البياج ... نحن
مؤكدين انها ليست الأخيرة .

خصم ٥٠٪

شارع مكة
مقابل محطة السندباد

تلفون / ٨٢٨٩٠٧



نصائح في فن التصرف



المزعجين وتستمتع الى كلامهم المتكرر فلا تنفجر من قصة سمعتها أكثر من مرة ولا تبتدئ في الإبتسام حتى في أحلك الاوقات .

انها مجبرة على حفظ الاسماء والوجوه مع القضايا التي تربط بينها حتى تتجنب أي سوء تفاهم أو التباس . الشابة المهيبة لا تضحك ملء صدقها وتعلم كيف مشاعرها كما انها لاتفني أمام الناس . وتتخذ من كل تصرف مبتذل وتذكر أن الأمور المنزلية تبقى داخل جدران البيت ولا تخبر لكل الناس .

التضحيات الصغيرة واجبة ومساعدة الآخرين لاتكلفها الكثير . الشابة المهيبة لاتقبل من الرجل هدية قيمة الا اذا كان خطيبها وهذا الأخير لا يقدم لها قبل عقد القران سوى الكتب والشوكولا والازهار .

لاتبرز الصبية صورتها كيفما اتفق ولا تزعجها على صديقاتها كما انها لاتحمل حرف اسمها الا على الحرمه . في الحفلات يحظر عليها الضحك بصوت مرتفع أو الحديث الطويل مع أي رجل كان . ولا تأكل بشراسة على المائدة فهذه عادة مفرقة بصحتها وبسمعتها على

الشابة العصرية لا تقل شيئاً عن تلك التي عاشت في العصور الماضية وهي لاتلتفت كثيراً لتحدث أحداً في الشارع الا اذا كان صديقاً متقدماً في السن ولا تلتصق لأي رجل بالتكلم معها .

اما اذا قابلت صديقاتها في الطريق أو في مكان عام تتجنب الضحك أو رفع صوتها وتنبه لصديقاتها اذا تكلمن بصوت مرتفع .

كما ان الشابة المهيبة لا تظلم النظر الى أي شخص كان ولا ترتدي ثياباً غريبة وترفض كل لون قاتم .

وعندما تلتقي انساناً تعرفه تمنحني قليلاً الى الامام عندما تلقي السلام المرفق بالشمسة خفيفة . تتميز نبرة صوتها بأنها معتدلة . وتتكلم بلهجة بصوت واضح وانيق تختار عباراتها بانتباه ولا تعتمد محطات الكلام المبتذلة .

في علاقاتها مع الناس تتوخى الصدق والاخلاص وتكون أنقضى أخطاء صديقاتها أو تحسبن أو تبتذل غيابهن . تتسم بالعصر وطول الاناء مع الاشخاص

السواء كما انها لاتظهر أي قرف أو اشمئزاز من أي نوع طعام يقدم اليها ولا تعترض عن اكل بحجة انها لاتحبه .

تتجنب الصبية كل مزاح ثقيل أو تهجم ساخر على الحاضرين وعلى صديقاتها كما تعمل على عدم جرح مشاعر أي انسان مهما كان مركزه أو عمله . اذا صانف والتقت انساناً مسجياً بها عليها ان تقسمه الى اهلها . وعلى الفتاة ان تساعد والدتها في عمل المنزل والمطبخ حتى تتدرب شيئاً فشيئاً على الحياة البيتية . كما يجب ان تكتشف المعالم وويداً وويداً كي لاتتفاجأ أو تجد صعوبة في التعامل مع الناس .

وأخيراً نذكر ما نقله دانا أن جمال الصبية العصرية يكمن في البساطة وعدم التكلف على جميع المستويات إن كان من حيث اللباس أو الزينة أو الحديث وإن عليها ان تأخذ من الموضة مايتناسب وشكلها أولاً وبيئتها ثانياً هذه هي الشابة العصرية الحقيقية .

قالو في المرأة

- ما اكرمها الاكرم وما اهانها الاالئم .
- المرأة التي تهز المهد بيمينها قادرة على ان تهز العالم بشمالها .
- المرأة الحكيمة تعمّر البيوت والوطن بأعمالها وعلمها ورجالها .
- لسان المرأة سوط له صوت وصيت .
- المرأة تعلم كثيراً ثم تلتك في تحقيق هذه الاحلام .

من عالم الديكور

لبيت عصري

الى السجاد بالطبع . اما الفن الياباني فيتميز بأناقته الشديدة وخطوطه النقية الناعمة الخالية من المبالغة أو الإضافات الزائدة عن الحاجة واللون الأبيض والأسود هما الحور الاساسي الذي يدور حوله الفن الياباني مع تطعيمه بلهجات أحيانا . ويشتهر اليابانيون بأن «اللاكر» وهو فن حلاء الخشب بطبقات متتالية من اللحاء اللامع الصقول الذي يمنحه في النهاية ملمساً حويدياً ولعناً هادئاً وعميقاً . وهناك طبعاً لوحات الحرير المرسومة باليد . وهناك الخط الياباني نفسه الذي يعتبر عملاً فنياً في حد ذاته يستخدم في الخزرفة كما يستخدم الخط العربي عندنا لنفس الغرض أحياناً . وتشتهر اليابان بمصانع اليد المصنوعة من الورق أو الحرير وهذه يمكن ان تصنع تشكيلاً جميلاً تزين به الجدار في حجرة نوم أو غرفة الاستقبال مثلاً . والحصول على اثاث شرقي أو تشفيدي ديكور ذي طابع اسيوي لا يتطلب منك السفر الى هذه البلاد . فالتوفر من بضائع الهند والصين واليابان في الاسواق العربية والاوروبية كثير جداً . وبالإضافة الى ذلك فان هناك كثيراً من البضائع الأوروبية المنخفضة بأسلوب شرقي وسوف تجد من ورق الحائط والقماش الهندية المصنوعة من الحرير والحرير هذا الطابع الفني الجميل وتساعد على تأنيث بيت شرقي مائة بالمائة .

عالم الديكور يتجه شرقاً هذه الايام فالملاحظ ان الاسلوب الجديد يتجه نحو الحضارات الآسيوية في الصين والهند واليابان وهذا الاسلوب الجديد قريب منا ، فنحن في الشرق الأقصى قريبة من فنوننا واثاثهم يتقارب مع اسلوبنا في الغرض ويتناغم معه ويؤثر فيه بسهولة شديدة .

ولعل أشهر قطعة فرش صينية معروفة وشائعة عند العرب من السجادة الصينية (الشينواه) فعملها الناعم ووبرها الكثيف يناسب الذوق العربي ويتماشى مع نوعية الاثاث . والسجاد الشينواه يمكن ان يكون من الحرير أيضاً وفي هذه الحالة غالبا ما يعلق على الحائط للزينة . ويتميز الفن الصيني بالوانه الكثيرة المتداخلة ويسيطر عليها الاحمر الفاتح والازرق والاخضر . ويعتبر اللون وحدة زخرفية اساسية تستخدم بشكل واسع ويتشكيلات كثيرة . ويشتهر الصينيون أيضاً بالخزف الذي يصنعون منه مزهرجات وأطباقاً للزينة ومصابيح اضاءة جانبية . ويشتهر الفن الهندي أيضاً بتنوع الوان وانتشار اللون الاحمر فيها . وتشتهر الهند بالطباعة اليدوية على القماش بمختلف الوانه . ويمكن عمل مفارش وستائر وأغطية للمقاعد من الاقمشة الهندية المختلفة . بالإضافة الى المشغولات الخشبية والنحاسية الكثيرة وتشتهر الهند أيضاً بالاثاث الخفيف المصنوع من الخيزران أو الخوص بالإضافة

امذاق الشهي والهازج يومياً .. مع

حلويات ومبا تسيرو

المعصية

حلويات شرقية وغربية .
افخم انواع الآيس كريم .
جلسات هادئة .

استعداد تام

لتلبية جميع أنواع
التواصيف .

عمان / شارع الطبية العربية - مقابل عداوت الجاردنر / تلفون ٦٧١١٥٨

عالم الأطفال



حب وغيرة وحنان

الغيرة ليست الاحساس الوحيد الذي يحكم علاقة الطفل الأكبر بالطفل الأصغر داخل الأسرة الواحدة لكن هناك ايضا مشاعر من الحب والحنان والصداقة تربط بين الاثنين وان كنا ننساها دائما في

غرة تركيزنا المستمر وخوفنا من الغيرة. هذا ما تؤكد استاذة علم النفس الفرنسية "كريستين اوليفيه جيبان" وهي تتحدث عن علاقة مغلقة بين المتضاربة

حب.. وغيرة مخلوطة بلا شك.. وادة الصغيرتين "ماريل" (3 اعوام.. "كلارا" (اربعة شهور) .. ان يبدو من الصور ان الغيرة لم تترك في هذين الطفلين قلب الابنة الكبرى وان العلاقة

بين الاختين هي علاقة انسجام مما يجعلنا نتساءل: هل نحن امام حالة استثنائية؟ واين هي مشكلة الغيرة الحتمية التي يتحدث عنها

الاباء اذن؟ ولماذا نندهش عندما تسير الامور على ما يرام؟

تدخل كريستين استاذة علم النفس لتوضيح الامر قائلة: ليس من المستغرب ان نرى الطفلين متقاربتين تماما في البداية.. وعلى عكس ما يعتقد الاباء فان الطفل الأكبر لا يتأثر بالضرورة بوصول مولود جديد... صحيح انه يطلب معاملة كمعاملة الصغير في الرضاعة والمداية.. وهو ما يسميه علماء النفس بـ "الارتداد" ولكن خلال ذلك لا توجد مشاكل..

انه يبدو راضيا مع الصغير ويستمتع بالاهتمام به.... عندئذ تسبب الاسرة في السعادة وتعتقد انها نجحت في تجنب مشاكل الغيرة... ولكن يجب الانتباه بالمظاهر... فالكثير لا يشعر بأي تهديد حقيقي طالما شقيقه الأصغر ما زال راضيا يجلس بسلام في مهده... وعلى أي حال فإن الصغير الذي لا يفعل شيئا سوى النوم والبقاء والرضاعة لا يمكن أن يكون منافسا حقيقيا له... لكن الامور تتغير عندما يكر هذا الرضيع ويبدا في الاستقلال ويبدا في منازعة الكبير على اللعبة...

من الامومة المبكر

وعندما ننظر الى "ماريل" وهي تلعب دور الام الحنون مع شقيقها "كلارا" لا بد وان نتأثر بالشهد... ولكن يجب ان نعرف ان هذا السلوك له اسبابه... فالطفل في سن الثالثة يجب ان يلعب دور الاب والام... لماذا؟



اولا: في عالمنا من النفس فلا ننسى... والجذور... والناه... سوي... يتعامل... ويضع... تناول... يتام... ثانيا: للرضع... والدته... علم النفس... بينه وبين... اعتدلت به... اذا... علي

ولمنع... والتسلط... النفس... فارق... بين... فارق... قد أخذ... بعطف... ويكون... بعض... يخلف

فيجب ان... الكبير دائما... الاكبر... أنك... "ارتد"... كمشقته... ولكن في... معه في... السلوك... اشرحي... دائما... أنك... وفي... للمصغرين... سوف... الصداقة

ب... O... O

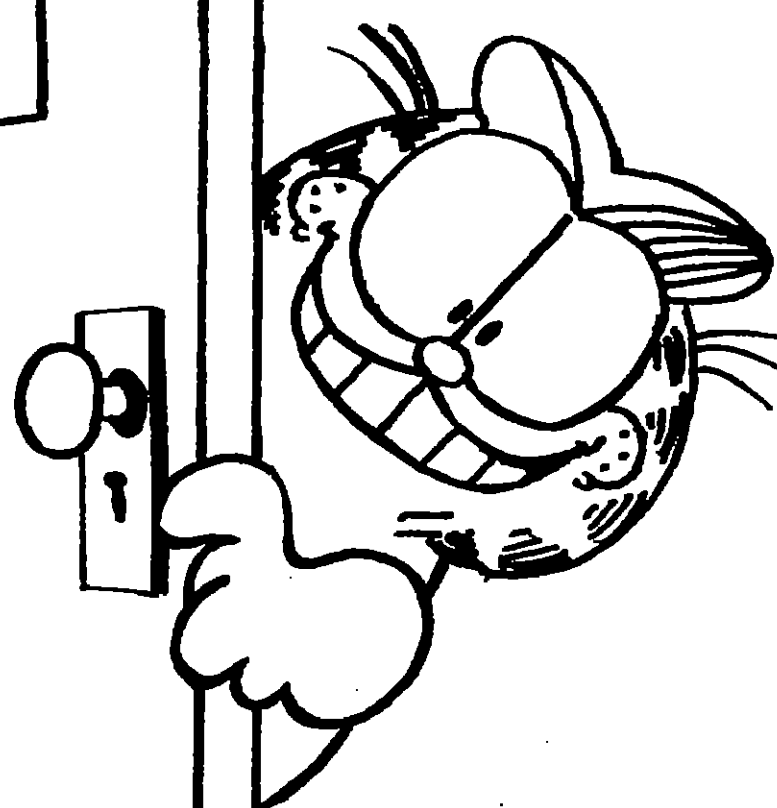
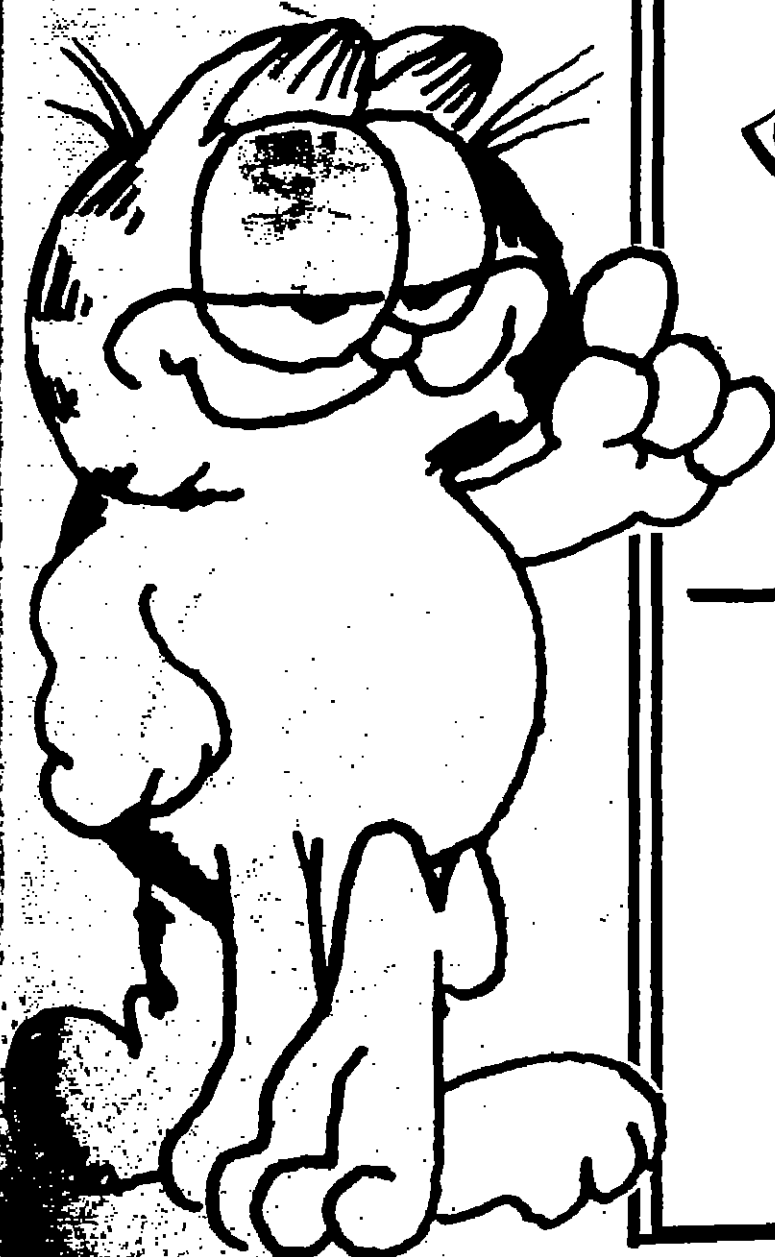
جافيلد

garfield

هدايا وألعاب

Gift &

Tays



عمان / الدور السابع / ت ٨٢٩٥٢٥ ص.ب ١٤٠٥٩٥ طريق

فیدرو

اسماعیل الزین



محاولة في
فانه يحل
من القوم
التي يفر
فلا ي
مسقة ب
واد مس
التسلط
نعمام ك
الزعة في
ما تقول
فان الق
بين نفس
فسيرو
نه غسرو

صفات في
غيرة

- سكر
- حشيشة
- خشية
- حب
- لوم - نسيب
- هيا توب
- خسر باقت
- حقو ذير
- قوت
- شدة
- غصاة
- رشت
- مصيبة تربى
- ير ونبه
- نقد نقد
- مندر

3

1

1

—

۱۰: **تشریحی مسئلہ** **۱۹۹۷**

بسم الله الرحمن الرحيم

الطفل اعتباراً من السنة الثالثة
في عمره يبدأ بفتح باب مخزن
الأسئلة التي تخطر على باله
من كل حبل وصوب . من
أين هذا ؟
وكيف هذا ؟ ولماذا هذا ؟
انه يسأل عن كل شيء تقع
عليه عيناه ، وتطالع يده ،
ويجول في مخيلته ..
ولفسر الأسئلة التي
يواجهها بها خلقه هو : من
أين جئت ؟
قد تقولين : حسنًا ،
عندما تكبر سيشرحون لك ذلك
في المدرسة ؟ وربما يجيبين
على سؤاله بأي جواب يخطر
على باله من أجل التهرب من
الأجواب ، وهنا تكمن المشكلة
أن من العمل ؟ الأمر يا
سيدتي بسيط جدًا ، ولا يحتاج
إلى القيل والقال فلا بد من
الواجبة بالاجابة على سؤال
الطفل بشكل واضح وصريح
دون لف أو دوران . ذلك أن
الاجابة الصحيحة هنا لها وقع
كبير ومهم على شخصية
الطفل وخصوصاً من الناحية

عن الإلقاء والخسوبة
والحمل وعدد أشهره . فقلت
هنا أن تذكرني بالطفل
يعتقد بأن كل شيء يدخل إلى
المعدة يكون عن طريق الفم .
وهو يريد أن يعرف إذا كان
الطفل يدخل إلى بطن أمه بنفس
الطريقة أم لا ...
وحتى نتجنب إعطائه
معلومة غير صحيحة نقول له :
أن الطفل يتطور من بؤرة
صغيرة توجد في جسم الأم
وهذه البؤرة تنمو وتكبر
لتعطي الطفل . وعندما يكبر
الطفل فإنه يخرج من تحتها
خامسة معدة خصيصا لذلك ،
وكي لا فاجئك الطفل بسؤال
أخطر هو : وأين هي منه .
أريد أن أراها ، عليك قبل أن
تكملي اجابتي أن تعطيني
طفلك مع ابتسامة عريضة
تعزز ثقته في كلامك .
ومع ذلك فالأطفال قد
يستعملون في استطلاعهم
وعليهم أن تكون دائما على
استعداد للإجابة دون الوقوع
في الحرج .

التفسيه.

صحيح أن هناك نوعا من
الغشول وجب الاطلاع لدى
الطفل يدفعه الى طرح هذا
السؤال الحرج ، الا ان هذا
الاسراج لا داعي له انا علمت
ان السبب وراء ذلك هو ان
الطفل يريد التناول بأنه أصبح
كبيرا ومن حقك عليك أن
تتعامل معه مثل الكبار .

ان التهور وعدم الاكثراث
بالرد على استفسارات الطفل
يبقي في عالم الطفولة . ويؤخر
من نموه العقلي وكى
نجنس سببى الوقوع في هذا .

الحرج نقول لك .

يجب ان تعلمي ان الطفل
يلحح سؤاله بكل براهه
ومراعاة ، ولينا ان نجيبه

بمثل هذه البراهه وتلك
الصراعه ، والشئ الملم جدا هو
ان تكون الاجابه مدرسه
ومبرونه وبقية خالیه و
في نفس . وان تكون ايضا
واضحه وبديهيه لا زياده فيها
ولا نقصان .

فإذا سالتك طفلك : ماما ...
اين بنتون الطفل ؟

يمكنك ان تقولي له : انه
يتكون بالقرب من قلبه . انه
وهنا سيسالك سؤالاً آخر هو

كيف يتكون الطفل الى داخل
امه وكيف يخرج منها ؟

وليس المقصود من
تجيبنا لك بالاجابه
المشبعه على السؤال ان
تغرقي ذهن الطفل بمعلومات

مسرحیات
اُشراطہ کاسیت عربیہ
واجنبیہ



فیدیوسمعة - الدوار السابع / تلفون ۸۹۵۲۵۶

جلوایہ

نصاحبها
عبد الفتاح عيسى

فطائر . خمورة . كنفافة نابلسية . جاتوها ...

متخصصون في جميع أنواع
الحلويات



الزرقاء - شارع الملك عبدالله - مقابل فندق العندليب
تلفون المصل / ٩٩٧١٥٤

اتبعي هذه الخطوات إذا أصيب طفلك بالإسهال

في لقاء مع الدكتور انسي سيدهم قلته منسق المتابعة الميدانية بالشروع القومي لمكافحة امراض الاسهال يحدثنا عن ما يجب على الام ان تفعله اذا أصاب طفلها الاسهال يقول : يجب على جميع الامهات معرفة مامو الاسهال وكذلك اعراض الجفاف وخطورته حتى يمكنها التعرف بسرعة من بداية المرض ويجب ان تعلم ان الاسهال هو تعدد مرات التبرز (اللين او المائي) عن المعتاد وان الام هي اقرب الناس لمعرفة ان طفلها اصابه الاسهال ولذلك يجب توفير اكياس محلول معالجة الجفاف بالمتنزل لاستخدامه عند الحاجة اليه بدلاً من الوصفات البلدية الى حين التوجه الى مركز



الصحي أو استشارة الطبيب ويجب على الام ان تعلم ان الاسهال المائي علامة خطيرة لانه يساعد على فقد السوائل والاملاح من الجسم اكثر ويؤدي الى الجفاف ولذلك يجب على الامهات معرفة اعراض الجفاف الناتج عن الاسهال مثل ان يكون الطفل به عطش شديد او ملهوف على الماء والعينين غائرتان والجلد قد مرونته وان الطفل قلق (يصرخ) ولذلك فاننا اصابت الطفل اسهال او ظهرت علامات الجفاف فيجب على الام ان تسارع :

1- بزيادة السوائل المعطاة للطفل مثل الشوربه وعصير الفواكه وماء الارز وخلافة 2- اعطاء الطفل محلول

وخصوصاً السكر 3- يجب عدم وقف التغذية للطفل المصاب بالإسهال 4- فان كان رضيعاً يجب الاستمرار في الرضاعة الطبيعية العادية 5- وان كان يتغذى صناعياً فيجب اعطائه الرضعة مخففة الى النصف مدة يوم واحد ثم مواصلة اعطائه بالتركيز الطبيعي 6- اذا كان الطفل تم فطامه فيجب ان يتناول طعاما سهل الهضم مثل المهلبية البطاطس المهروسة شوربه الخضار - الزبادي منزوع القشدة السوائل بكثرة اذا كانت معالجة بسكر الاوليه التي تعطي للطفل في حالة تعذر التوجه فوراً الى الوحدة الصحية او استشارة الطبيب



معالجة الجفاف (ان وجد عندها بالمتنزل) بالمع ذلك بزيادة كيس من الملح على 200 سم (زجاجة مياه غازية صغيرة) ماء نظيف واعطائه مخففة كل نصف ساعة وان لا تنضيف الى الحلول اي شيء

أصل له ولا فصل الأصل الصبي، والفصل الأصل والاصيل: الوقت بعد فصله الى المغرب والاصيلة: حبة فضة كوكب حمراء ليست بشهينة كوكب لها رجل واحدة تقوم عليها وشوارب الإنسان وتطلع في تصيب شيئاً ببقعتها لا تلتصق وفي الحديث وفي ذكر لندول أصور جمع كان رأسه لندول يفتح الهمزة والاصول: قال في الأتياري: الأصل: الأظفار والاصيلة: عظمة قوس الجسم تثب على الفارس فتشبه رسول الله (ص) ولها الدجال بها لظف واستندوا واخذ الشيء بكسكته وأصيل اي يجمعه لم يدع منه شيئاً والأول عن ابن الأعرابي وأصيل الماء يفيض أمراً كنس إذا تغير طعمه وريته حنة فيه. واصيلة الرجل: جبهته ماله. □□

قالت جديتي... انا... شعبية : 1- من خدمني ما جني قمر ومن بغضني ما خسر قبر . 2- من خدمني واخذني لاهو عبيدي ولا انا مولا . 3- مركب الضراير سار . ومركب السلفات غار . 4- آخر المعروف قسوت بالثكوف . 5- يادي الضيلة رطل الحطة رحنا على جيل ولرب على بطة .



عن زكريا عن زكريا لا تتروا في الاختيار فمجان مستقبل افضل

المركز العربي للدراسات العلمية والبحوث الكمبيوترية
تلبية لنداء صاحب المجلة العلمية والحسين الوفاة
يسر المركز أن يعلن عن خصم 50% لابنائنا وبناتنا العائدين من الخليج
كما يمكن الالتحاق لجميع بإحدى الدورات التالية :

الدورات الكمبيوترية وتشمل :

- 1- مقدمة لتشغيل الحاسوب
- 2- معالجة وتنسيق الكلمات
- 3- إدارة ومعالجة بنك المعلومات + DBASE 111
- 4- برمجية قواعد البيانات + DBASE 111
- 5- الجداول الحاسوبية 1, 2, 3 LOTUS
- 6- لغو ٢, ١
- 7- برمجية الكمبيوتر باستخدام اللغات بيسك - كوبول - فورتران
- 8- نظام التشغيل MS-DOS
- 9- طباعة على الكمبيوتر باللغتين
- 10- نظام المحاسبة والمستودعات

فصول خاصة للشباب

فصول خاصة للفتيات

جميع الدورات مصدقة من وزارة التربية والتعليم

1- دورات الكمبيوتر
2- دورات الفرنسية، بحيل، غياطة، ميكانيكا
3- دورات الفيزياء
استعدادات طباعة الابحاث والمراسلات ورسائل الماجستير وتصميم الاعلانات بالكمبيوتر • استعدادات لترجمة الشهادات العلمية وكشوف العلامات والخبرات العملية من اللغة العربية الى كل من اللغة الايطالية، الفرنسية، الانجليزية وبالعكس • التدريس صباحي ومسائي بإشراف لجنة من المدرسين والمدرسات المتخصصين

عمان / جنت السيل / محافل فندق صناع الدرع / تلفون ٦٤٥١٧٦

رابطاً نفسياً بينك وبينهم من جهة وخلق دوافع نفسية على المشاهدة والدرس لديهم من جهة أخرى.

- من الأمور الواجب مراعاتها هي ألا تضعفي أمام تولات أولادك بأن تضعفي أكثر من الوقت المخصص للراحة ومشاهدة برامج التلفزيون ، وليسكتفوا بما شاهدوه طوال اجازة الصيف من مسلسلات وبرامج ، وهذا لا يعني ان تغلقي التلفاز طوال الوقت بل إعطاء فرصة يومية لمشاهدة بعض البرامج بما لا يزيد عن الساعة .

- اتركى لأولادك الحرية في اختيار أسلوب المذاكرة ولا تشدني بأجبارهم بالقوة على ترك ما يحبونه لأن ذلك قد يأتي برد فعل عكسي . فلا مانع مثلاً من السماح لمن يهوى الموسيقى بالاستماع إليها أثناء المذاكرة بشرط ان يقتصر الصوت على سماعه وحده دون إزعاج الآخرين مما يؤثر على مذاكرتهم .

- احرصي دائماً على انترام ابنتك من جو الاستغراق الطويل في المذاكرة بطريقة تعطيهم فاصلاً من الاستراحة القصيرة يعوون بعدها لاستكمال مذاكرتهم . فيمكن مثلاً ان تعدي لهم كوباً من العصير الطبيعي او مشروباً ساخناً وتقابليهم بهذه اللقطة منك التي ستعود عليهم بتجديد النشاط . إضافة الى تزويدهم بالسعرات الحرارية اللازمة لهم أثناء المذاكرة . ويمكنك تحويل هذه الدقائق الى فاصل ترفيهي تشاركينهم فيه .

- لا بد من ان تحرصي على ان يكون هناك موعداً محدداً لنوم التلميذ والا يتأخر عنه بأي حال من الأحوال حتى يأخذ جسمه كفايته من النوم ويستطيع الاستيقاظ نشاطاً قبل موعد المدرسة بوقت كاف يسمح له بإرتداء ملابسه وتناول افطاره .

الصغير فلاتبدأ بسؤال استجوابي فالطفل بغيريته يأخذ موقف الدفاع فابدا بالكلام العادي بعيداً عن الاستجواب ولتترك الفرصة له ليتحدث ومن حديثه تبدأ التوجيه .

تجنب تماماً ان تجرح مشاعر طفلك ولا تستغف بما يقوله خاصة أمام الاطفال الآخرين لأن ذلك يترك أثراً سيئاً ويحطم شخصيته . لا بد من ان يدرك الوالدان انه يقلل من الصبر والحكمة مع الطفل الصغير الخامل يمكن ان تشتعل نار ذلك وحماسه .

٥ نصائح تكفل لأولادك النجاح في دروسهم

عزيزتي الام لاشك انك تدركين مدى أهمية الجو العائلي لابنائك وكيف ينمكس على ادائهم في دروسهم وسلوكهم الخارجي وبالتالي ينمكس على تحصيلهم ونجاحهم في كافة أمور الحياة بما فيها المدرسة والجامعة وغيرها . عليك انت سيدتي يقع عيه المسؤولية داخل المنزل نظراً لانشغال الاب طوال النهار في البحث عن لقمة العيش .. وحتى تتمكنين من تادية كافة وظائفك المنزلية اليك بعض النصائح التي يقدمها لك خبراء مختصون في هذا المجال .

- تقربي من اولادك في فترة الراحة وبادري بسؤالهم عن المشاكل التي تواجههم في المدرسة وعن طبيعة المعلمة التي يعاملها لهم مدرسوهم وزملائهم في الفصل . فهذا كفيل بخلق مشاركة نفسية بينك وبينهم الأمر الذي سيعود عليهم بأفضل الآثار لو انك أيضاً عملت على خلق صلة مباشرة مع المدرسين بالمداومة على زيارة المدرسة من حين لآخر والتفخسل بالسؤال عن سير ابائك في الدروس الأمر الذي يشكك

الكسالى والمتفوقين قال * ان صاحب الانجازات الاقل من عمره تنقعه ثلاثة عناصر *
* المثابرة على اتمام المهمة او اي عمل يقوم به .
* القدرة على العمل مستقلاً بدون اي توجيه من الآخرين .

* الاحترام المطلوب للوقت وإخاف بان * الطفل صاحب الانجازات الاقل من عمره يكون متوسط الذكاء او اكثر من المتوسط ونادراً ما يكون اقل من المتوسط لكنه يعاني من خلل في شخصيته الأمر الذي يؤثر على فزحه النجاح في حياته *
وحول كيفية تدريب الوالدين على تشجيع الطفل وإيقاد النار الخامسة ليشعل حماساً وحيوية يقدم الدكتور بيكو والدكتور غريغوري من معهد روبرت مورغان في امريكا للتدريب المهني التكنيكي نصائح لمعالجة مثل هذا الطفل فيقولان:

على الوالدين ان يتطلعا الى الأمور والأشياء التي يمكن ان يعتد بها بطفلهما دون ان يتركاه يشعر بالكذب والتناقض . يجب ان يكون هناك اساس او شيء عمله بشكل جيد يستحق المديح ولكن لا يجوز ان يعتد به مثلاً لأنه حافظ على ثيابه نظيفة . يجب ان يكون المديح لامر تحقق او عمل قام به بطريقة جيدة مع تجنب تعظيم شخصيته وتوجيه اللوم والثائب الذي يحطم شخصيته .

على الوالدين ان يميزا بين النظام الذي يميز الولد به نفسه ويلتزم به من جهة والنظام الذي يجب على الوالدين فرضه على الصغير .

* على الوالدين اعطاء الطفل الفرصة لينجح حتى ولو كان العمل لمساعدة الام في عمل البيت . اذا اريد الحديث مع

تلميذ باسترخاء قربه الى ان يغلب عليه النعاس ، ولا تشدني في النهوض قبل ان يستسلم للنوم ، وقد يستغرق هذا الاسلوب من المعالجة مدة اسابيع الا انه ينجح في النهاية . واذا تملكه الرعب بسبب انصرافك عنه فحاولي ان لا تعودى الى الانصراف عنه مرة اخرى خلال بضعة اسابيع . واذا كان عليك ان تغمي كل يوم الى عمك خارج المنزل فليكن وداك له مغنولاً على المونة والمرح الشقة اما اذا كان يبدو عليك الحزن والتردد فان ذلك يزيد من اضطرابه وكما ان هناك طفلاً مليئاً بالحماس والنشاط والحيوية هناك طفل خامل او هاديء جدا ويخشى القيام بأي عمل حتى لا يفضّل رغم ان الاخر قد يكون مغرماً في الذكاء . ومثل هذا الطفل الذكي . الخامل يجير والديه وقد يغلط الوالدان بانتهام بالخلع والكسل او اي صفه اخرى تروح مشاعره وعلماء النفس يسمون مثل هذا الطفل بأنه صاحب انجازات اقل من عمره . والمعنى يشمل المدرسة والالعاب وغيرها وان تصرفات هذا الطفل في المدرسة قد تكون خاطئة او غير دقيقة رغم انه يحصل على علامات جيدة نسبياً . ومن علامات هذه النوعية انعدام الثقة بالنفس وهو او هي يخشى الاندماج مع أي عمل بمبادرة شخصية حتى لا يفضّل ويتلقى اللوم من الآخرين وفي الغالب تراه على استعداد دوماً للقضاء للوم في فشله على الآخرين .

ومثل هذا الطفل يحرك لانه يقوم بعمله على احسن وجه ما تمت معه وتراقبه او تكلفه بذلك العمل . ولكن اذا تركته لوحده فهو فاشل او خامل وكسول . وفي مقال لاحد الاطباء الامريكيين المختصين في تحريك الاطفال

وتكوين قدراته بالاخذ والعطاء فهو طفل حساس ويمكن اعادة الثقة الى نفسه عن طريق تصحيح فكرته عن نفسه وقبول بعض النقصان التي قد يعاني منها على اساس ان كل انسان له نقاط ضعفه . حتى يتحقق ذلك لا بد ان يشعر الطفل بالخجل بالحب والود لكي يتقبل الاسباب المبالغ فيها ام باحثاً ام معلماً ام ام . عليك عزيزتي الام ان تكشف في طفلك مواهبه او اي نواح يمكنه الافترار بها والاعتماد عليها في بناء شخصيته واستعادة ثقته بنفسه .

وعليك عزيزتي الام بالتعاون مع زوجك بالانتهاب الى عدم دفع طفليكم الى القيام بأعمال مجهدة تفوق قدرته الجسمية او العقلية بل لا بد من معرفة الشيء الذي يمكن للطفل اداؤه لكي يكتسب الشعور بالأهمية وتقدير الآخرين له .

عليك عزيزتي الام ان تحذري من التفورات الجذرية في اسلوب حياتك او في مناسبات معينة عندما يبلغ الثانية من عمره اذ ان احتمال نشوء الخوف في نفسه يكون كبيراً في حالة غيابك . فاذا كان بإمكانك باجبل رحلة لك او تسلم وظيفة خارج المنزل فلا ترتدي في تأجيلها لفترة ستة شهور لا سيما اذا كان طفلك وحيداً . اما اذا كان لا يمكنك التاجيل فأتخذ الخطوات اللازمة لتعريف طفلك بصورة تدريجية وفي يادي الامر لا تغيب عن طفلك طيلة يوم كامل ، قابدي في التغيب نصف ساعة ثم ساعة وهكذا بحيث يطمئن طفلك شيئاً فشيئاً الى انك عائدة اليه بعد فترة وجيزة . واذا تولد لدى طفلك شعور بالخوف وقت النوم فان الطريقة المثلى لمعالجة هذه الحالة هي ان

وقد يغرس الخجل في نفس الطفل القلق والعصبية ويقلل من سعة مداركه نظراً لعدم قدرته على الارتباط بمصادقات دائمة . وهذا بلا شك يستمر مع الطفل ويبقى الخجل صديقه المميم طوال حياته مما يشكل له العصبية والقلق الدائم فما هي الاسباب الحقيقية للخجل وكيف يمكن عزيزتي الام ان تخلي طفلك منه ؟ هذا ما سنوضحه لك عبر السطور التالية :-

* اسباب الخجل يرجع علماء النفس اسباب الخجل لدى الطفل الى الشعور بالنقص او وجود عاهة جسمية او نفس بسبب البيئة والحالة الاجتماعية او الدلائل التراث للولاد وكأنه بنت او ارتداء ملابس البنات او لانه الطفل الوحيد بين اخوات البنات حيث يلقي معاملة ناعمة وهي المعاملة التي لن يجدها الطفل خارج المنزل . وبالتالي مع زملائه مما يشعره بالنقص بالنسبة لهم .

ومن الاسباب الهامة التي تؤدي الى الخجل طريقة تحدث الاباء مع اطفالهم حيثما يخطئون حيث يوبخ الاب الطفل ويلومه بقسوة وشدة وكذلك محاولة تصحيح اخطائه امام الآخرين بأسلوب الزجر القاسي الأمر الذي يخلق لدى الطفل شعوراً بعدم الثقة في النفس وشعوراً بالنقص والانطواء عن المجتمع . وربما يكون خجل الطفل ناتجاً عن وجود تشوهات خلقية بارزة او للموز المادي مثل كون ملابس رثة من فقر والديه او لقلة مصروفه اليومي او ضعف قدرته العقلية .

* تنمية شخصية الطفل للتغلب على الخجل اذا كان طفلك خجولاً فلا بد لك ان تعي بأنه بحاجة ماسة الى تنمية شخصيته



هل طفلك عصبى .. ؟! اذا فهو خجول

جديتي نصائح لتمويل طفلك من خامل الى نشيط

الآخرين وعدم القدرة على التعاون معهم في المدرسة والمجتمع المحيط به كما ان الخجل يخلق لدى الطفل عدم الثقة بالنفس . والخوف من نظرات الآخرين وخوفه من فقدانهم ولعل من الاضرار النفسية التي يسببها الخجل للطفل عدم قدرته على الاندماج في المجتمع والحياة الطبيعية وعدم دفعه الى التعلم من تجارب الحياة .

من الامثال الشعبية الشائعة جداً في مجتمعاتنا * من شب على شيء شاب عليه اي ان العادة التي يعتاد عليها الانسان منذ سن الطفولة تصاحبه عند الكبر الأمر الذي يصعب عليه التخلص منها مما يسبب له العرج امام الآخرين ومن ثم التعيب النفسي . ومن هذه الأمور الخجل حيث ان الخجل يؤدي بالطفل الى الانعزال عن

عزيزتي ... عزيزي

نضمنان المستقبل ... وتحقيق النجاح بادرنا بزيارة



شهادتنا مصدقة من وزارة التربية والتعليم
عمارة / شارع وقف الليل - بجانب عمارة فندق صليح الدين / ت / ٧٣٧ ٦١٣

رقبوا ... صدروا

مفكرة الحامل

للوهل من نوحها في الورد

والمختصة

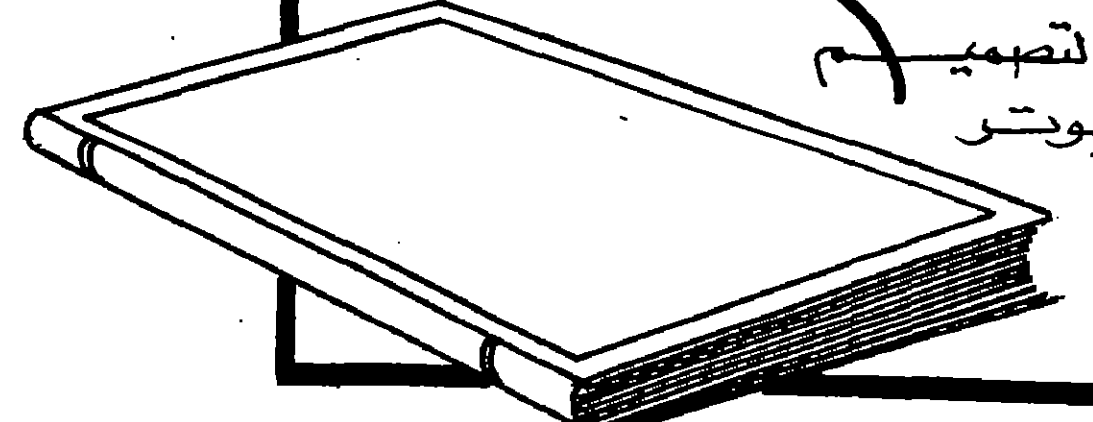
بالحمل من البدايات وحتى الولادة

نصائح وإرشادات يوم بيوم

دراسات وابحاث متخصصة

مركز خنيم

للطباعة والتصميم بالكمبيوتر



تلفون ٦٤٢١٤٣

شارع وادي صقرة - عمان / مقابل جريدة الأخبار - رابعا ...

علم الفلك الى جانبك

اختلاف الأبراج وراء الكثير من الخلافات الزوجية التي تؤذي أحيانا الى ابغض الحلال

التجاذب والتنافر
حدثت نظرية صدرت في
باريس تقول ان الخلافات
الزوجية وحالات الطلاق
سببها الرئيسي اختلاف
الأبراج الفلكية. النظرية
الغريبة تقول ان علاقات
التجاذب والتنافر تحكمها
قواعد فلكية، لذلك فمن
الطبيعي ان يجذب الفرد
لشخص يراه لأول مرة دون
سابق معرفة لذا فمن
الضروري ان تقوم كل فتاة
بمعرفة برج خطيبها وكل
سيدة بمعرفة برج زوجها
وحددت النظرية صفات
كل برج واحواله النفسية
والعاطفية واسلوب تفكيره.

الجدي 22 كانون الأول
/ ديسمبر
19 كانون الثاني /
يناير
اما صاحب برج الجدي
فيفضل الزواج من بنات
الأكابر ولا تحب عليه
المواظف الا نادرا وينظر الى
المرأة باعتبار انها ناقصة العقل
والذكى وهو متحفظ في
أقواله وأفعاله. شديده الغيرة
يكره الضوضاء والأصوات
المرتفعة ويهتم بالتفاصيل
والجزئيات ويصبح في قمة
الهيجان اذا غضب أو شك في
امر. افضل الأبراج المعتدلة
والنور.

الدلو: 20 يناير /
أغسطس
19 فبراير / سبتمبر
اما صاحب برج الدلو
فواقعي جدا لا تؤثرفيه
العواطف ولا يهتم بمعارضة
الآخرين اذا اقتنع برأيه وهو
يخطئ الجدل بالزواج في حديثه
ولا يسمي للزواج المكر وقد
يكون الزواج آخر ما يفكر فيه
واذا تزوج يكون زواجه
سريعا وإذا انفصل عن زوجته
يقضي بقية حياته عازبا.

بعد ان اثبتت الأبحاث
النفسية والدراسات الخاصة
بالعلاقات الزوجية بان
الخلافات الزوجية تطيل عمر
النزاج وانها مثل "التوابل"
لاذ الأطعمة .. اهتم العلماء
باسباب تلك الخلافات
الزوجية. البعض اكد ان عدم
التقارب بين الزوجين هو
السبب. والبعض الآخر قال
ان عدم التقام بين الزوجين
هو الشماخة التي تعلق عليها
كل الخلافات الزوجية وايضا
حالات الطلاق.



الحوت: 20 شباط /
فبراير
20 آذار / مارس
اما صاحب برج الحوت
فيفضل الحياة والبهجة وهو
شديد العاطفة والطموح
ولكنه قلق وتنقصه الثقة
بالنفس وكلما كثرت ثقوده
اندفع في التجارب العاطفية
ولكنه يتمكن من ضبط
عواطفه بمرور الوقت
ومعظم الذين يتظاهرون بحبه
لا يحبونه وعموما فان زواجه
بالمفرد والفضل الأبراج:
السرطان والقرب.

الحمل: 21 آذار /
مارس
20 نيسان / أبريل
صاحب برج الحمل مغرم
بالنساء يبني علاقات كثيرة
معهن ولا يهتم المال ويقع في
علاقة حب انسانية بلا أمل
بسبب التفاوت الطبقي او
الاجتماعي او اعتراض طرف
ثالث او اختلاف الطبيعة
الجمعية وهو يتزوج بأي
انسانة اي انه انا طلق زوجته
الأولى فسيترزوج الثانية
والثالثة. ويحدث في زواجه ما
يزعجه بسبب تدخل قريب
لزوجته او قريبة له ولكن
الأمور تستقر في النهاية.
النور: 21 نيسان /
أبريل

20 ايار / مايو
اما صاحب برج الثور فهو
قوي الشخصية لا يؤمن
بالخيال ولا يسمح لأحد
بالتدخل في شؤونه الخاصة
ومن الصعب كسب ثقته الا
بعد مدة طويلة وعموما فان
حبه عنيف وكراهيته شديدة
ويتأثر بشدة نتيجة الأخطاء
العاطفية الذي يؤثر على
نفسية وحياته المالية والعملية
والعكس في حالة النجاح
العاطفي.

الجوزاء: 21 ايار /
مايو
21 حزيران / يونيو
صاحب برج الجوزاء



يجب الاستقلال في حياته يهتم
بشؤونه ولا يتدخل في شؤون
الآخرين. وتعتبره أحيانا
حالات من اليأس وعدم
التركيز وهو محبوب من
الجنس الآخر ويميل الى الطرب
ويحب كثيرا وله تجارب
عاطفية عديدة ولكنه يتعذب
بحب انسانه ...
السرطان: 22 حزيران
/ يونيو
21 تموز / يوليو
اما صاحب برج السرطان
فلا تظني عليه العاطفة الا
نادرا ويكره اللذ والدوران
والتمعقبات والروتين ويجيد
عمله اذا أعطيت له حرية
التصرف وهو يعشق الهدوء
ويكره الضوضاء والأصوات
العالية ولا يسمح للأموه
العاطفية والزوجية ان تؤثر
في اعماله. وقد يفضل حياة
الزوجية او الزواج مرة
واحده افضل الأبراج: العقرب
والحوت.

الأسد: 23 تموز /
يوليو
22 آب / أغسطس
صاحب برج الأسد قليل
الأصدقاء يحب الوحدة ويكره
النقد ويميل الى الكسل ولديه
قدرة على الاستغناء من
تجارب الماضي وهو مقرب
بأخصاياه النسائية منذ
الصغر لكنه يتعذب مع امرأة
بسبب اختلاف الطبع والعناد
وقد يتعرض للسر بسبب
المشكلات النسائية.

العذراء
21 آب / أغسطس
20 ايلول / سبتمبر
اعتمد على نفسك في أمورك
الخامة خير وفيه في طريقه
اليك.
لا تكن حاد المزاج
والشباب.
مفاجات ساره في نهاية هذا
الشهر.

الميزان: 22 ايلول /
سبتمبر
21 تشرين الأول /
أكتوبر
صاحب برج الميزان
عاطفي شديد الصلابة يثق
بالكلمة الجميلة ولا يكره
بالعكس وغالبا ما يصر
اول نظرة وأنا انما سياتر
عليه عواطفه وهو يصر
بكل شيء في سبيل حبه ولكن
الحب يقتل اذا تحقق هدفه
وصاحب هذا الشرح قليل
الكلام بطيء الحركة
العلارب: 22 تشرين
الأول / أكتوبر
21 تشرين الثاني /
نوفمبر
اما صاحب برج القوس
فيتميز بالخاصة قبل
وأغلب أحواله تتكاتف به
شديد الفرة والعصبية
الصعب ان يسامح من امر
اللب وهو يؤثر بشدة
النساء ويتأثر بشدة لآثار
بصدمة عاطفية وتجدد
متبادلة بين حيله لحيات
والعاطفية وصاحب
يتزوج مرة واحدة ويمر
اعتمادا بين حياته الزوجية
والعملية. افضل الأبراج
السرطان.
القوس: 23 تشرين
الثاني / نوفمبر
21 كانون الأول /
ديسمبر
وصاحب برج القوس
نادرا ما يخضع للآخرين
العاطفية ويهتم بثقته
اولا ثم بجسمانيه وير
الغضب وسريع الصدم
النظام ويكره الكذب
علوم ما وراء الطبيعة
بالمفرد. افضل الأبراج
العقرب.







أحدث الأزياء من أرفق الماركات العالمية

محلات طلال للأزياء

يحقق أحلام الجميع

البسة داخلية
الماني
فرنسي
امريكي
أرواب
أندوير



TALAL

FASHION

شارع وادي صقصة - عمان - الأردن
ص.ب ٩١٥٦٠ هاتف ٦٣٣٣٧٧

أحدث قصص الشعر
صباح المروضة ول
ما يجعلك أترجملاً وأشرافاً

مع قمت
عادل عروة
عضو دائرة الفنون والتكنيك الفرنسية
C.A.T

الجمال والشباب والشعر
مع

صالح بن مكرم بلال

المدينة الرياضية - فوق المعرض الصيني / هاتف (٦٩٠١٤) عمان

عالم السجاد

نوعية عالية
للمكاتب والصالون
مع كفاءة عالية
على التجهيز



متر الموكيت ابتداء من ٢,٩٠٠ دنيا -
متر الموكيت الأمريكي = ٧,٥٠٠ =
سجاد قياس ٤x٣ م ٤٧,٠٠٠ =

تشكيلة واسعة
لأكثر من مئة
صنف ولون

عالم السجاد - صويلح
طريق الجامعة الأردنية
جانب مطعم الباشا / ت ٨٣٦٨٥٢ فاكس ٦٩٢١٩٢

الكلمة الأخيرة

قال الشاعر:

تقل فؤادك حيث شئت من الهوى

ما الحب إلا للحبيب

السعادة ... هدف لكل أسرة ولكن ما هو دور الزوجين في تحقيقها ودور الأطفال بالتصريح بها من أجل الأسرة ... كنت قد قرأت في أحد المقالات ولا أذكر اسمها بالضبط ...

إن هناك امرأة تحبها وامرأة تزوجها ... وامرأة تكرمها ... وامرأة تستعذب الجلوس إليها ساعة ثم تهرس ... وامرأة تتغنى أن تتحول الساعة التي تقضيها بقربها لمرحلتها ... تلك هي الحياة كالمرآة تحبها وتكرمها وتستهين بها السعيدة والسعيدة من وجهة نظر بعضنا ... وهناك يوم تمر مرور عابراً والحياة والناس ... تلك هي الحياة التي تلت على القارئ من خلال صفحات جريدة بشوبها المميز جديرة بحبنا ووفائنا بالمحافظة على حياتنا والتفاعل مع حبها لنبقى معها دوماً أديباً

تلك هي إحدى لحظات السعادة أن تتخاطب الأصدقاء العيادة والناس كل يرغب بالاطلاع عليه قبل الآخرين الملحق جاء ليصل مفهوم الطفل والشأن بالأسرة قبل أن يفهم ربة البيت ورب الأسرة ... هذا الملحق الذي يحس بعض المواضيع الاجتماعية والثقافية بأسلوب سلس ويتجاهل هذا الملحق دور المرأة في المجتمع وحركتها القوية أن ينصفوا المرأة في هذا الملحق من خلال النصائح ... ولأنه سواء نحو المحافظة على الجمال أو تربية الطفل ... ولأن هذا الحد بل تجاوزه إذ سهل على القارئ ورية البنية الأساسية بالكلمة والصورة الإعلانات التجارية التي تشبه عنفلية اختيار سلعها أو الخدمة التي ترغبها من خلال الإعلانات

ولا يسعنا هنا إلا أن نقول إلى الإمام نجو السعادة ... ولتو لخطات مع ملحق الحياة والناس ... والملاحق يبقى حيناً الأول ... للأسرة والحياة والناس

يونس



- ١٩ - تعليم الأهل: استشر الاختصاصيين حين الشكوى من ألم مزمن.
- ٢٠ - سلامة الحركة الداخلية: استشر طبيباً فيما يتعلق بالتهاب مزمن محتمل.
- ٢١ - ذاتيات: حاول أن تتعرف على مسببات الحساسية عندك وتجنبها.
- ٢٢ - العصر الحجري العظيم: إهمر السموم كالكحول، والتدخين، والأدوية غير الضرورية.
- ٢٣ - تضارب الحواس: وفر لنفسك وقتاً تنفرد به مع ذاتك وذكرياتك.
- ٢٤ - مستودع القوة الهرمونية: تعلم كيف تسترخي عند التعب، ادخل التنوع إلى حياتك عندما تشعر بالسأم.
- ٢٥ - النزاعات العاطفية: أرح فكرك وجسمك، أعط منفذاً لمواقفك.

- ٢٦ - مفاتيح التحفيز: ركز قوة حياتك على أهداف مختارة بوضوح.
- ٢٧ - القوة الخفية: تعلم أن تعيش حياتك على أقسامها، عش مبتهجا لحاضرك، ولا تلتفت إلى أخفاقات الماضي.
- ٢٨ - صورة للصحة: ذكر نفسك يومياً: أنا أزداد قوة في كل يوم. مخازن طاقتي تتنامى. أنا امتك القوة الكافية لأحرق الأرقام.

... وداعاً أيها الأرقام.

تسافر كثيراً.
يرهقك الجلوس خلف مكتبك. تتعبك التواقيع. يلهوكم اتخاذ القرارات والمواقف. يؤرقك تلاعب سوق العرض والطلب وتغير أسعار العملات. وتشغل بالك صفقة بين بلد وبلد. بين شركة وشركة.

كيف ترتاح؟
كيف تريح أعصابك، وتطرد الإرهاق من عالمك؟ كيف تدلي على حيويته، وتبسطك، ونقاء وصفاء تفكيرك لاتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب؟
دونالد نورفولك يملك الإجابة.
ومن خلال ٥ مراحل و ٢٨ خطوة مبرمجة تصل إلى ميقفك وتقول بصوت عال:
وداعاً أيها الإرهاق.

- ١ - رحلة الخلة والرشاقة: اخسرونا مع حمية الماء والمشي والبرق.
- ٢ - تشذيب الأطراف: سلسلة من التمارين المنتظمة.
- ٣ - البناء اليومي: مشي يومي بما لا يقل عن ثلاثين دقيقة.
- ٤ - الملابس والحرارة: ارتد الملابس الخفيفة واحرص على خفض حرارة غرفتك. وأن يستحم ما اشهى الماء البارد أو الغائر يومياً.

التغذية المثالية

- ٥ - نفس الحياة: استنشاق الهواء النقي عميقاً عند كل صباح سبع مرات.
- ٦ - عند الكبر: خذ ٢٠ ملليغراماً من الحديد كل يوم.
- ٧ - على عشاق الحلوى: تجنبوا السكر. تناولوا الوجبات الرئيسية بانتظام مع الاهتمام بالفاكهة كل يوم.
- ٨ - منجم المعادن: تناول ما فيه الكفاية من أملاح المعادن الخمسة المشادة للأرقام - الكالسيوم، البوتاسيوم، الصوديوم، المغنيسيوم واليود - تجنب الكحول.
- ٩ - غذاء للذاكرة: احرص على أخذ الكفاية من فيتامين C وذلك بتناول الخبز البني، الكبد والخضار والفاكهة الحمضية.

توفير الظروف المثالية للعمل

- ١٠ - عطور الطبيعة: كما يريد جسمك حينما يأمر.
- ١١ - فن الاسترخاء: تعلم كيف تسترخي.
- ١٢ - الراحة الطبيعية: خذ أقساماً منتظمة من الراحة خلال النهار حينما تشعر بالحاجة إلى ذلك.
- ١٣ - تتبع دورة الوقت: حاول أن تعمل ضمن ساعة الزمن الخاصة بجسمك.
- ١٤ - سر التمتع: غير أنماط روتينك.
- ١٥ - إخضاع الوقت: سيطر على طاقتك بالاستغلال الجيد للوقت.
- ١٦ - بعيداً عن الإجهاد: استند من طاقتك، ولكن لا تبذرهما.
- ١٧ - هواء طلق: تجنب الأجواء المغلقة. افتح النوافذ للتجوية فيها بعض من الرطوبة المريحة.

- ١٨ - خذ موافق الانتصار: تقلب على أرقام وضعيات الجسم وتعلم كيف تسير، وكيف تجلس وتتنصب قائماً.



مراحل
وأخطوة وبعدها

أنك
جديد

أصلي في
لجمالك
سحراً
وجملاً



elias
الباس ديابنة

مبل عمان - الزوارق حسن / تليفون ٨١٦١٢٣

عضو نقابة العامة لأصحاب
صالونات التجميل ...
G.S.D.P.O